Prea Sfințitul Kallistos Ware

rugăciune tăcere în spiritualitatea ortodoxă

editura Christiana

Coperta
Valentin Dan

Traduceri de
Gabriela Moldoveanu
(după *The Power of the Name. The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, The Sisters of the Love of God, 1986)
şi **Maica Siluana Vlad**
(după *Le Royaume interieur*, Éditions «Le sel de la terre», 1993)

© **Asociaţia Filantropică Medicală «Christiana»**
pentru prezenta ediţie – Bucureşti, 2003

Editura Christiana
Şos. Pantelimon 27, sector 2, Bucureşti
Tel./fax: 021/2520517; e-mail: chr@mediasat.ro
Consilier editorial: **Gabriela Moldoveanu**
Director literar: **Răzvan Codrescu**

ISBN 973-8125-42-1

PREA SFINȚITUL KALLISTOS WARE

RUGĂCIUNE ŞI TĂCERE
ÎN SPIRITUALITATEA ORTODOXĂ

Puterea Numelui
sau despre Rugăciunea lui Iisus

Isihia şi tăcerea în rugăciune

Cu un cuvânt înainte de
Pr. Prof. Dr. Constantin Galeriu
şi cu o postfață de
Maxime Egger

Editura Christiana
Bucureşti – 2003

Cuprins

Cuvânt înainte de Părintele Galeriu 7

Partea întâi:
Puterea Numelui sau despre Rugăciunea lui Iisus 15

Partea a doua:
Isihia şi tăcerea în rugăciune 69

În loc de postfață:
O călăuză pentru vremea noastră de M. Egger 103

Cuvânt înainte

P. S. Episcop Kallistos Ware este o excepţională conştiinţă şi mărturie ortodoxă a timpului nostru. Personalitatea i se impune deopotrivă prin forţa spiritului de a pătrunde până la esenţa problematicii condiţiei umane, la „omul tainic al inimii" (*I Petru* 3, 4), cât şi prin decizia de a îmbrăţişa Ortodoxia. Tocmai căutările sale în profunzimile divino-umanităţii noastre harice l-au condus la Ortodoxie. Aici, în tezaurul sacru biblic şi patristic, s-a regăsit în miezul existenţei, în adevărul lucrurilor.

Englez de origine şi născut în patria sa în 1934, Timothy Ware a studiat limbile clasice la Oxford, apoi la Universitatea americană din Princeton. În 1958, la solicitarea sa, a fost primit în sânul Bisericii Ortodoxe. Opt ani mai târziu (1966), răspunzând chemării de a urma desăvârşit lui Hristos (*Matei* 19, 21), intră în monahism sub numele de Kallistos, în Mănăstirea Sfântul Ioan Teologul din Patmos, şi este hirotonit preot.

În 1982, a primit şi hirotonia întru Episcop. Încă din 1966, predă teologia la Universitatea din Oxford, urmându-i aici cunoscutului teolog Nikolai Zernov. Particularitatea lui constă în modalitatea de a prezenta istoria şi viaţa Bisericii Ortodoxe – „calea ortodoxă", cum iubeşte el să o numească – de pe poziţia unui spirit de origine apuseană, cu o sinteză dialectică proprie.

Între operele reprezentative publicate până acum menționăm: *Ortodoxia, Biserica celor șapte Sinoade ecumenice, Calea ortodoxă, Rugăciunea lui Iisus la Sfântul Grigorie Sinaitul, Apropierea de Dumnezeu în tradiția ortodoxă,* colaborarea la traducerea engleză a *Filocaliei* și altele.

Mai trebuie menționat faptul că în fiecare an se retrage o vreme în mănăstirea de metanie din Patmos, făcând astfel experiența duhovnicească a tradiției ortodoxe tot mai rodnică în întâlnirea dintre Apus și Răsărit.

Textele reunite în acest mic volum reprezintă o sinteză despre rugăciunea în duh ortodox și mai ales despre Rugăciunea lui Iisus, la care mă voi referi cu precădere și în acest scurt cuvânt înainte.

Semnificativ, cartea începe cu relația dintre rugăciune și tăcere. În experiența duhovnicească, această relație înseamnă oprirea curgerii haotice a gândurilor și dobândirea *isihiei,* a acelei liniști lăuntrice care îl va putea conduce pe credinciosul rugător la o reală convorbire cu Dumnezeu.

Liniștea, *isihia,* nu înseamnă vid lăuntric, ci adâncul smereniei care deschide; este acea stare binecuvântată de receptivitate umilă în care întreaga făptură – duh și trup – se oferă jertfelnic: „Vorbește, Doamne, robul Tău ascultă". E de la sine înțeles că pentru a dobândi o asemenea stare a sufletului trebuie ca eu să tac și să reduc până la neauzire zgomotul lumii din afară. Iar patimile care mocnesc în sub- și in-conștientul nostru să ajungă doar niște oase moarte în cimitirul memoriei. Și așa să se deschidă din adânc ascultarea.

Expunând treptele rugăciunii, P. S. Kallistos tre-

ce de la rugăciunea exterioară de cerere, care situează pe credincios în fața lui Dumnezeu, la celelalte trepte, culminând cu acea stare de comuniune tainică în care Duhul Sfânt se roagă în noi: „Duhul se roagă pentru noi cu suspine negrăite" (*Romani* 8, 26).

Numai aşa rugăciunea înseamnă vorbire tainică în har, în harul Duhului primit la Botez, vorbire a sufletului cu Dumnezeu, a lui Dumnezeu cu sufletul nostru şi înălțare către Dumnezeu, împărtăşire în lumina şi iubirea divină.

Întrucât Numele este central în rugăciunea cunoscută drept experiență duhovnicească tradițională ortodoxă sub denumirea „metoda sfintei rugăciuni şi atenții", sau rugăciunea cu mintea în inimă cuprinsă în invocarea „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul", tema centrală a cărții este despre Rugăciunea lui Iisus. Esența constă în chemarea Numelui lui Iisus.

Autorul observă cu profunzime semnificația Numelui în experiența duhovnicească răsăriteană. Potrivit Sfintei Scripturi, numele poartă în sine şi dezvăluie taina persoanei. Spre pildă, când Îngerul descoperă întruparea Fiului lui Dumnezeu şi o vesteşte Maicii Domnului, zice: „Iată vei lua în pântece şi vei naşte fiu şi vei chema numele lui Iisus" (*Luca* 1, 31). În acest sens, autorul tâlcuieşte adânc înțelesul revelat de Sfânta Scriptură: „Puterea şi slava lui Dumnezeu sunt prezente şi lucrătoare în Numele Lui, Numele lui Dumnezeu este *numen praesens*, adică „Dumnezeu cu noi", Emanuel. A-L invoca cu atenție şi în mod deliberat înseamnă a te aduce pe tine însuți în prezența Lui, a te

deschide față de energia Lui, a I te oferi ca un instrument și ca o jertfă vie în mâinile Lui".

Așa își împlinește rugăciunea menirea ei de a fi comunicare cu Dumnezeu prin invocarea repetată a Numelui, ajungând la cei îmbunătățiți o plinire a cuvântului Apostolului: „Rugați-vă neîncetat!", care se face împărtășire din puterea și darul lui Dumnezeu, înălțare a existenței noastre la ușile Împărăției.

Se înțelege, numai o susținută rugăciune unită cu asceza duce la aceste momente de har, privilegii ale Sfinților, dar și mângâieri ale credincioșilor stăruitori în dorul apropierii de Dumnezeu. Și, de luat aminte, lupta cu ispitele nu e deloc încheiată aici, ci dimpotrivă, uneori ea devine chiar mai ascuțită, mai perversrafinată, cu vicleniile și „adâncimile" satanei (*Apocalipsa* 2, 24), acerbă.

Un capitol în care P. S. Kallistos vorbește de unificarea interioară arată metodele și mijloacele păzirii unității lăuntrice. El expune cele două metode: de a lupta bărbătește cu gândurile, împotriva lor, și aceasta se potrivește marilor nevoitori, „atleților" duhovnicești, iar cealaltă, chemarea neîntreruptă a Mântuitorului, invocându-I Numele. Și experiența arată că sufletul dobândește de îndată mângâierea și dulceața duhovnicească făgăduite: „Mir vărsat este Numele Tău..." (*Cântarea Cântărilor* 1, 2).

Cu privire la locul și timpul pentru rugăciune, Părintele Kallistos observă judicios că există anumite momente deosebite pentru rugăciune, ca și locuri (în biserică, în chilie, în casă), dar totodată, invocarea Numelui lui Iisus, a prezenței Lui, cheamă la o stare permanentă de rugăciune.

Or, problema se pune: cum poate omul zilei de astăzi, supraîncărcat de sarcini şi griji, să se roage neîncetat?

Cu munca fizică se poate ajunge la acest acord, potrivit cuvântului: „Mâinile şi picioarele la lucru, iar gândul la Dumnezeu", sau „Cu trupul vei lucra, cu sufletul te vei ruga" - „Roagă-te şi munceşte", *Ora et labora*, cum spuneau părinţii noştri din timpurile străvechi. Dar când e vorba de activitate intelectuală, fie că eşti angajat în lectură, în calcule, în cercetare ştiinţifică, în învăţământ, în conducere, în activitate politică? Esenţial este ca la locul tău să fii în adevăr în acord cu voia lui Dumnezeu în slujirea binelui, şi atunci întreaga ta osteneală devine o rugăciune, o ofrandă, o jertfă adusă lui Dumnezeu. E bine, de asemenea, ca la începutul lucrului tău să invoci totdeauna ajutorul lui Dumnezeu şi mai cu osârdie în momentele de cumpănă, de indecizie, de căutare a unei soluţii, să ceri ajutorul Lui. Astfel vei putea petrece mereu cu El în har, ţinând în minte şi cuvintele Sfântului Ioan Scărarul: „Când te afli la o răscruce şi nu ştii pe ce cale să apuci, e semnul unui suflet mândru şi lipsit de har". Să ai conştiinţa continuă că Dumnezeu veghează asupra ta, iar tu lucrezi în Numele Lui. De aceea, în timpul activităţii cu adevărat închinate lui Dumnezeu, Duhul Sfânt ţine adâncul inimii noastre în stare de veghe şi rugăciunea numită de părinţi „de-la-sine-lucrătoare" nu încetează de a fi tainic vie. Tot lucrul mâinilor şi al cugetului cu smerenie făptuit în voia lui Dumnezeu şi unit în toată vremea cu Numele Lui e binecuvântat.

Invocarea Numelui ne zideşte după protochipul Celui pe Care de la Facere îl purtăm „nevăzut" (*Colosenii* 1, 15) în noi. Prezenţa Lui în noi, prin Numele Său, ne face *hristofori*, purtători de Hristos, ceea ce reprezintă sensul existenţei noastre, Hristos în noi, nădejdea slavei. Cum spune Sfântul Apostol Pavel: „Hristos ia chip în noi".

Tăcerea şi răspândirea Sfintei Rugăciuni a lui Iisus în vremea noastră din mediul monahal în rândul mirenilor ni se pare proniatoare.

Se descoperă în lucrarea mântuitoare a Evangheliei, a Bisericii, o dată cu mărturia cuvântului, cu partea harică a Sfintelor Taine, şi Taina Numelui, împărtăşirea din puterea Numelui, ceea ce duce la o mai adâncă şi mai deplină comunicare cu Dumnezeu.

Experienţa isihastă a Rugăciunii lui Iisus vine în întâmpinarea dorului şi a căutărilor atâtor suflete şi curente ale timpului nostru, oferind calea adevăratei împliniri a omului în întregime, suflet şi trup, prin şi în Iisus Hristos, unicul Fiu al lui Dumnezeu, care S-a întrupat, S-a făcut om pentru a-l înălţa pe om la îndumnezeire.

Se cuvine totodată să luăm aminte că rugăciunea în general şi rugăciunea lui Iisus în mod special se săvârşeşte în unire cu întreaga lucrare sfinţitoare a Bisericii. Precum ne încredinţează dumnezeiasca Scriptură, de la început creştinii stăruiau „în învăţătura Apostolilor, în comuniune, în frângerea pâinii şi în rugăciune" (*Fapte* 2, 42). Se ştie că învăţătura Apostolilor s-a cuprins în Noul Testament; comuniunea a însemnat „o legătură frăţească", o legătură divină şi nu păgână; iar

frângerea pâinii înseamnă Sfânta Liturghie. Deci harul şi puterea lui Dumnezeu coboară deplin în viaţa noastră, când unim armonios cuvântul Evangheliei, Sfintele Taine, rugăciunea şi fapta cea bună întru legătura păcii.

Mai trebuie să se ştie că toţi marii nevoitori retraşi în pustnicie aspră, de n-ar fi să numim decât pe Cuvioasa Maria Egipteanca, pe Cuvioasa Teodora de la Sihla (din Munţii Neamţului), pe Cuviosul Onufrie din Sihăstria Voronei, ca şi atâţia alţii, înainte de a trece pe celălalt tărâm al vieţii, au chemat în chip minunat să le vină duhovnici şi să-i facă părtaşi Sfintelor Taine, primind astfel Leacul/Merindea nemuririi.

În finalul acestei mărturii la cartea P. S. Episcop Kallistos al Diokleiei, găsim de cuviinţă să amintim credincioşilor cititori că Rugăciunea lui Iisus a fost hrana duhovnicească neîncetată a nenumăraţilor sihaştri din cea mai adâncă vechime a neamului nostru ortodox, şi nu numai a sihaştrilor, ci şi a unui negrăit de mare număr de creştini evlavioşi. Pentru că pe sihaştri, oricât se ascundeau în tainicele retrageri din păduri, credincioşii îi căutau cu osârdie. Îi căutau şi domnitorii: dreptcredinciosul Ştefan cel Mare şi Sfânt mergea la Daniil Sihastrul pentru spovedanie şi sfat de taină în vreme de grea cumpănă pentru neam. Iar piosul domn Neagoe Basarab era el însuşi un lucrător al Rugăciunii lui Iisus.

Dar mai ales o dată cu înviorarea duhovnicească datorată Starețului Paisie de la Neamț şi ucenicilor săi (starețul Gheorghe de la Cernica, Mitropolitul Grigorie Dascălul şi în continuare Sfântul Părinte Calinic Epis-

copul), Rugăciunea lui Iisus iese în afara hotarelor mănăstirii, în biserici, în familiile poporului dreptcredincios. Susținută, cu puterea harului Duhului Sfânt, prin nevoitorii care s-au făcut misionari ai rugăciunii și prin traducerile filocalice, începute din secolele XVII, XVIII, XIX și încununate temeinic și strălucit cu marea operă a *Filocaliei* în 12 volume a Părintelui Acad. Prof. Dr. Dumitru Stăniloae, Rugăciunea lui Iisus a devenit comoara cea mai de preț a inimii ortodocșilor creștini.

Cu ea a biruit încercările cele mai presus de fire neamul nostru, în acest veac atât de pătimitor și de însângerat, în felurite și nesfârșite suferințe. Numele lui Iisus le-a fost lumină, haină și pâine martirilor și mărturisitorilor din temnițele deceniilor din urmă. Cu Numele Lui se întăresc mereu suferinzi din spitale sau alte locuri ale durerii. Chemarea Numelui Lui mângâie pe muncitori și țărani, care îl unesc cu sudorile și uneori cu lacrimile lor. Numele Lui Îl simți susurând ușor în inimile multora, în tot ceasul și în tot locul.

E o sete nesfârșită și un semn al timpului chemarea acestui Preasfânt Nume. Este căutarea, în Duhul Sfânt, a Înseși Persoanei Lui, în acest suprem suspin al veacului: „Vino, Doamne Iisuse!".

Pr. Prof. Dr. Constantin Galeriu

PARTEA ÎNTÂI:

Puterea Numelui sau despre Rugăciunea lui Iisus

Rugăciune şi tăcere

"Când te rogi – spunea cu înţelepciune un scriitor ortodox din Finlanda – tu, tu însuţi, trebuie să taci... Taci tu şi lasă rugăciunea să vorbească!"[1]. Tăcerea: este realizarea cea mai anevoioasă şi cea mai hotărâtoare în arta rugăciunii. Tăcerea nu este pur şi simplu negativă – o pauză între cuvinte, încetare temporară a vorbirii –, ci intens pozitivă: trezvie, vigilenţă şi, mai presus de toate, ascultare. Isihastul, omul care a atins *isihia*, pacea şi liniştea interioară, este *prin excelenţă* unul care ascultă. El ascultă *glasul* rugăciunii în propria-i inimă şi înţelege că acest glas nu este al lui, ci al Altcuiva, care îi vorbeşte din lăuntrul său.

Relaţia dintre rugăciune şi tăcere va deveni mai limpede dacă vom analiza patru definiţii scurte.

Prima este extrasă din *Concise Oxford Dictionary*, şi descrie rugăciunea ca „solemnă cerere adresată lui Dumnezeu..., formulă folosită în actul rugăciunii". Rugăciunea este înfăţişată ca ceva exprimat în cuvinte şi, mai particular, ca actul de a-I cere lui Dumnezeu să dea ceva de folos. Ne aflăm încă la nivelul rugăciunii exterioare mai curând decât la cel al rugăciunii interioare. Puţini dintre noi se pot simţi satisfăcuţi de o

---

[1] Tito Colliander, *The Way of the Ascetics*, London, 1960, p. 79

asemenea definiție.

Cea de a doua definiție, aparținând unui stareț rus din secolul trecut, este mult mai puțin exterioară. În rugăciune, spune Episcopul Teofan Zăvorâtul (1815-1894), „lucrul cel mai important este de a sta în fața lui Dumnezeu cu mintea în inimă și de a rămâne astfel neîncetat, zi și noapte, până la sfârșitul vieții"[2]. Rugăciunea, definită astfel, nu mai înseamnă doar a cere ceva și ea se poate face într-adevăr fără a folosi vreun cuvânt. Nu este atât o activitate de moment, cât o stare continuă. A ne ruga înseamnă *a sta în fața lui Dumnezeu*, a intra într-o relație apropiată și personală cu El; înseamnă a cunoaște fiecare nivel al ființei noastre, de la cel instinctiv la cel intelectual, de la sub- la supraconștient, că noi suntem în Dumnezeu și El este în noi. Pentru a afirma și a adânci relațiile noastre personale cu alte ființe omenești nu este nevoie să cerem întruna ceva sau să ne folosim de cuvinte; din ce ajungem să ne cunoaștem și să ne iubim unul pe celălalt, de aceea avem mai puțin nevoie să ne exprimăm verbal atitudinea mutuală. Este tot la fel și în relația noastră personală cu Dumnezeu.

În aceste două prime definiții, accentul cade mai curând pe ce face omul decât pe ce face Dumnezeu.

Dar în relația de rugăciune, partenerului divin și nu celui uman îi aparține inițiativa și acțiunea *Lui* este

---

[2] Citat în Igumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, tradusă de E. Kadloubovsky și E. M. Palmer , London, 1966, p. 63.

cea fundamentală. Acestea sunt puse în evidență de cea de a treia definiție, care aparține Sfântului Grigorie Sinaitul († 1346). Într-un fragment dens, în care adaugă epitet după epitet, în efortul lui de a descrie adevărata realitate a rugăciunii interioare, încheie dintr-o dată cu o simplitate neașteptată: „Dar de ce să mai vorbim atât? Rugăciunea este Dumnezeu, care le lucrează pe toate în toți"[3]. *Rugăciunea este Dumnezeu* – este ceva în care nu eu am inițiativa, ci ceva la care particip; nu este în primul rând ceva ce fac **eu**, ci ceva ce Dumnezeu face în mine, după cum și Sfântul Apostol Pavel spune: „Nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine" (*Galateni* 2, 20). Calea rugăciunii interioare este dezvăluită limpede în cuvintele Sfântului Ioan Botezătorul cu privire la Mesia: „El trebuie să crească, iar eu să mă micșorez" (*Ioan* 3, 30). În acest înțeles, a te ruga înseamnă a tăcea. „Tu însuți trebuie să taci; lasă rugăciunea să vorbească" – mai precis, lasă-L pe Dumnezeu să vorbească.

Adevărata rugăciune interioară este atunci când încetezi să mai vorbești și asculți vocea fără cuvinte a lui Dumnezeu în adâncul inimii tale; aceasta înseamnă să încetezi de a mai lucra pe seama ta și să pătrunzi în lucrarea lui Dumnezeu. La începutul Liturghiei bizantine, când pregătirile preliminare sunt săvârșite și când totul este gata pentru începerea Sfintei Euharistii, dia-

---

[3] *Capete*, 113, P. G. 150, 1280 A. Vezi Kallistos Ware, „The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai", în *Eastern Churches Review* IV (1972), p. 8.

conul se apropie de preot şi spune: „Vremea este să lucreze Domnul"[4]. Exact aceasta este atitudinea închinătorului nu numai în cazul Sfintei Liturghii Euharistice, ci la orice rugăciune, publică sau individuală.

Cea de a patra definiţie, luată tot de la Sfântul Grigorie Sinaitul, arată mai bine conturat caracterul acestei lucrări a Domnului în noi: „Rugăciunea", spune el, „este arătarea Botezului"[5]. Lucrarea lui Dumnezeu nu se limitează, desigur, doar la cel botezat; Dumnezeu este prezent şi lucrează în toţi oamenii, în virtutea faptului că fiecare om este creat după chipul Lui dumnezeiesc. Dar acest chip a fost întunecat şi voalat, dacă nu total acoperit, prin căderea noastră în păcat. El este restaurat în frumuseţea şi splendoarea lui originară prin Sfânta Taină a Botezului prin care Hristos şi Duhul Sfânt vin să sălăşluiască în ceea ce Părinţii numesc „cel mai adânc şi tainic sfânt lăcaş al inimii noastre". Pentru o zdrobitoare majoritate, totuşi, Botezul este ceva primit în prima copilărie, din care nu avem nici o amintire conştientă. Deşi Hristos, Care ni Se dăruieşte prin Taina Sfântului Botez, şi Sfântul Duh ce

---

[4] Citat din Psalmul 118 (119), 126. „It is time for the Lord to act". În unele versiuni engleze ale Liturghiei aceasta s-a tradus: „It is time to do (sacrifice) unto the Lord", dar alternativa pe care am folosit-o noi este mai plină de sens şi ea este preferată de mulţi comentatori ortodocşi. Originalul grec foloseşte cuvântul *kairós*: „Este *kairós* ca Domnul să lucreze". *Kairós* are aici semnificaţia specială a momentului decisiv, a momentului potrivit: cel ce se roagă sesizează *kairós*-ul. Asupra acestui aspect vom mai reveni.

[5] *Capete*, 113, P. G. 150, 1227 D.

sălăşluieşte în lăuntrul nostru nu încetează nici o clipă să lucreze în noi, cei mai mulţi oameni, cu rare excepţii, rămân în fapt inconştienţi de această prezenţă interioară şi de lucrare. Adevărata rugăciune înseamnă, atunci, redescoperirea şi „arătarea" harului primit la Botez. A te ruga înseamnă a trece din starea în care harul este prezent în inimă tainic şi neconştientizat, la nivelul deplinei perceperi interioare şi al cunoaşterii conştiente, unde experimentăm şi *simţim* lucrarea Duhului direct şi imediat. În cuvintele Sfântului Calist şi ale Sfântului Ignatie Xanthopol (secolul al XIV-lea), „sfârşitul vieţii creştine este să ne întoarcem la darul desăvârşit al Preasfântului şi de viaţă începătorului Duh, dat nouă prin dumnezeiescul Botez"[6].

„În începutul meu e sfârşitul meu." Scopul rugăciunii se poate rezuma în fraza: „Să devii ceea ce eşti". Să devii, conştient şi activ, ceea ce eşti deja potenţial şi tainic în virtutea creării tale după chipul dumnezeiesc şi a recreării tale prin Botez. Să devii ceea ce eşti: mai precis, reîntoarce-te în tine însuţi; descoperă-L pe cel ce e deja al tău, ascultă-L pe cel ce nu încetează niciodată să-ţi vorbească din lăuntrul tău; fă-L al tău pe cel ce acum te stăpâneşte. Iată deci mesajul lui Dumnezeu adresat oricui doreşte să se roage: „Tu nu M-ai căuta dacă nu M-ai fi găsit deja".

Dar cum să începem? După ce intrăm în camera

---

[6] *Metodă*, 4, P. G. 147, 637 D. Ideea rugăciunii ca descoperire a sălăşluirii lui Dumnezeu în noi poate fi exprimată şi în termenii Sfintei Euharistii.

noastră şi închidem uşa, cum să începem a ne ruga, nu repetând cuvinte din carte, ci dăruind o rugăciune din lăuntru, rugăciunea vie, trăită, a liniştii creatoare? Cum să învăţăm să încetăm de a mai vorbi, oprindu-ne spre ascultare. În loc de a-i vorbi, pur şi simplu, lui Dumnezeu, cum ne-am putea face a noastră, personală, rugăciunea în care Dumnezeu ne vorbeşte nouă? Cum să trecem de la rugăciunea exprimată în cuvinte la rugăciunea în tăcere, de la rugăciunea „lucrată" la cea de la-sine-lucrătoare (pentru a folosi expresia Episcopului Teofan), de la rugăciunea „mea" la rugăciunea lui *Hristos în mine?*

O cale de urmat spre săvârşirea acestei călătorii lăuntrice este aceea a chemării Numelui.

Nu este, desigur, singura cale. Nici o relaţie autentică între persoane nu poate exista fără libertate mutuală şi spontaneitate, şi aceasta este adevărat mai ales în cazul rugăciunii lăuntrice. Nu există reguli fixe şi invariabile, în mod necesar impuse celor ce caută să se roage; şi, de asemenea, nu există nici o tehnică mecanică, fizică sau mentală, care să-L poată forţa pe Dumnezeu să-Şi manifeste prezenţa. El Îşi oferă harul ca pe un dar gratuit şi nu poate fi câştigat automat printr-o metodă sau o tehnică.

Întâlnirea dintre Dumnezeu şi om în împărăţia inimii a generat o inepuizabilă varietate de modele. Sunt mari Părinţi duhovniceşti ai Bisericii Ortodoxe care vorbesc foarte puţin sau deloc despre Rugăciunea lui Iisus[7]. Dar chiar dacă nu se bucură de un monopol exclusiv în domeniul rugăciunii lăuntrice, Rugăciunea lui Iisus a devenit, de-a lungul secolelor, pentru nenumăraţi creştini răsăriteni calea specifică, împărătească. Şi nu numai pentru creştinii răsăriteni[8]: la întâlnirea

---

[7] Rugăciunea lui Iisus, de exemplu, nu este nicăieri menţionată în scrierile autentice ale Sfântului Simeon Noul Teolog, nici în vasta antologie a lui Evergetinos (ambii din sec. al XI-lea).

[8] A existat desigur o aprinsă evlavie faţă de Sfântul Nume al lui Iisus şi în Occident, şi nu cel mai puţin în Anglia. Deşi există

dintre Ortodoxie şi Occident, care s-a produs în ultimii şaptezeci de ani, este probabil că nici un element al zestrei ortodoxe nu a stârnit un interes atât de mare ca Rugăciunea lui Iisus şi nici o carte nu a exercitat o mai mare atracţie ca cea publicată sub titlul *Calea unui pelerin* [9]. Această carte enigmatică, aproape necunoscută în Rusia prerevoluţionară, a avut un succes răsunător în lumea neortodoxă. După anii 1920 ea a fost tradusă în foarte multe limbi[10]. Cititorii lui J. D. Salinger îşi vor aduce aminte şocul pe care l-a produs asupra lui Franny „acea cărticică legată în mătase ca mazărea verde".

Ne întrebăm în ce rezidă atracţia aparte şi eficacitatea Rugăciunii lui Iisus? Poate că, mai înainte de toate, în patru calităţi:

- în primul rând, în simplitatea şi flexibilitatea ei;
- în al doilea rând, în integralitatea ei;
- în al treilea rând, în puterea Numelui;
- în al patrulea rînd, în disciplina duhovnicească a repetării perseverente.

Să le abordăm în ordinea enumerării.

---

deosebiri faţă de Tradiţia bizantină a Rugăciunii lui Iisus, sunt posibile şi paralele. Vezi Kallistos Ware, „The Holly Name of Jesus in East and West: the Hesichastos and Richard Rolle", în *Sobornost*, 4: 2 (1982), pp. 163 – 84.

[9] În România, cunoscută sub titlul „Spovedania unui pelerin rus" (n. tr.).

[10] A fost tradusă chiar şi într-una dintre cele mai răspândite limbi ale subcontinentului indian, *mahratti*. Introducerea la această traducere a fost scrisă de un profesor de la o Universitate hindusă, specialist în spiritualitatea Numelui. Vezi E. .R. Hambye SJ, în *Eastern Churches Review* (1973), p. 77.

Simplitate şi flexibilitate

Chemarea Numelui este o rugăciune de o foarte mare simplitate, accesibilă oricărui creştin, dar ea conduce în acelaşi timp spre cele mai adânci taine ale contemplaţiei. Oricine îşi propune să rostească Rugăciunea lui Iisus mult timp în fiecare zi şi, mai mult decât atât, cine vrea să recurgă la controlul respiraţiei şi la alte exerciţii fizice legate de rugăciune are, fără îndoială, nevoie de un stareţ, de o călăuză duhovnicească experimentată. Asemenea călăuze sunt foarte rare în zilele noastre. Dar cei ce nu au contact personal cu un stareţ pot totuşi să practice Rugăciunea fără nici o teamă atâta vreme cât o fac un timp limitat – la început nu mai mult de 10-15 minute odată – şi atâta vreme cât nu încearcă să intervină în ritmurile naturale ale corpului.

Nici o cunoaştere specializată, nici o formaţie aparte nu se cere înainte de a începe Rugăciunea lui Iisus. Începătorului îi este suficient să i se spună: începe, pur şi simplu. „Pentru a merge trebuie să faci un pas; pentru a înota trebuie să te arunci în apă. La fel şi cu chemarea Numelui. Începem prin a-l rosti, slăvindu-l cu dragoste. Ne lipim de el. Îl repetăm. Nu ne gândim că invocăm Numele; ne gândim doar la Iisus Însuşi. Îi rostim Numele rar, încet, liniştit"[11].

Forma exterioară a rugăciunii se învaţă uşor.

---

[11] „A Monk of Eastern Church" [Lev Gillet], *On the Invocation of the Name of Jesus*, The Fellowship of St. Alban and St. Sergius, London, 1950, pp. 5-6.

Fundamental, ea constă din cuvintele „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", fără a se impune o uniformizare strictă a acestei formule. Putem spune şi „miluieşte-ne" în loc de „miluieşte-mă". Formula verbală poate fi scurtată: „Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă" sau „Doamne, Iisuse" sau chiar numai „Iisuse", deşi această ultimă formulă este mai puţin răspândită. Formula poate fi şi prelungită, adăugând „păcătosul" la sfârşit, subliniind astfel aspectul ei penitenţial, pocăinţa. Putem spune, amintindu-ne mărturisirea lui Petru pe drumul spre Cezareea lui Filip „... Fiu al Dumnezeului celui viu..." Uneori poate fi inserată şi chemarea Maicii Domnului sau a Sfinţilor. Singurul element esenţial şi invariabil este includerea dumnezeiescului Nume „Iisus". Fiecare este liber să descopere prin experienţă personală formula particulară care răspunde cel mai stringent nevoilor sale. Formula fixă utilizată poate fi desigur schimbată din timp în timp, cu condiţia ca schimbarea să nu survină prea des: căci, după cum ne avertizează Sfântul Grigorie Sinaitul: „Copacilor de multe ori transplantaţi dintr-un loc în altul nu le cresc rădăcini"[12].

Aceeaşi flexibilitate există şi în privinţa condiţiilor exterioare în care se rosteşte rugăciunea. Se pot distinge două modalităţi de practicare a rugăciunii, cea „liberă" şi cea „cu rânduială", cu program. Cea liberă se referă la recitarea Rugăciunii în timpul activităţilor

---

[12] *Despre liniştire şi cele două moduri ale rugăciunii,* 2 , P. G. 150, 1316 B.

obişnuite de peste zi. Ea poate fi spusă o dată sau de mai multe ori, în momente diferite, care altminteri ar fi, din punct de vedere spiritual, irosite: când suntem ocupaţi cu probleme familiale sau semiautomate, ca aceea de a te îmbrăca, a te spăla, a ţese ciorapii sau a săpa grădina; mergând sau conducând maşina, stând la rând în aşteptarea unui autobuz, sau într-un ambuteiaj; într-un moment de calm înaintea unei întrevederi speciale sau dificile, când nu poţi dormi sau înainte de a deveni pe deplin conştient după somn. O parte din valoarea remarcabilă a Rugăciunii lui Iisus rezidă cu siguranţă în faptul că, prin simplitatea ei, face posibilă rugăciunea în condiţii în care formele mai complexe de rugăciune sunt nepracticabile. Ea este deosebit de ajutătoare în momentele de tensiune şi de mare nelinişte.

Această folosire „liberă" a Rugăciunii lui Iisus ne dă putinţa să umplem golul dintre „orele noastre de rugăciune" – colectivă, la biserică, în cadrul slujbelor sau singuri, în propria noastră cameră – şi activităţile normale ale vieţii de zi cu zi. „Rugaţi-vă neîncetat!", insistă Sfântul Pavel (*I Tesaloniceni* 5, 17): dar cum este posibil, de vreme ce avem atâtea alte lucruri de făcut? Episcopul Teofan prezintă metoda la un nivel de vârf: „Mâinile la muncă, mintea şi inima cu Dumnezeu"[13].

Rugăciunea lui Iisus, începând prin repetarea frecventă, aproape automatizată şi inconştientă, ne ajută să fim în prezenţa lui Dumnezeu oriunde ne aflăm, nu numai într-un locaş sfinţit sau în singurătate, ci şi

---

[13] *The Art of Prayer*, p. 92.

în bucătărie, la atelier, la birou. Astfel, devenim ca Fratele Laurențiu, care era „mai unit cu Dumnezeu în activitățile lui comune decât în timpul serviciilor religioase". „Este o mare iluzie, observa el, să-ți închipui că timpul pentru rugăciune ar trebui să fie diferit față de oricare altul, căci avem aceeași obligație să fim uniți cu Dumnezeu prin muncă, în timpul lucrului, și prin rugăciune la vreme de rugăciune"[14].

Această rostire „liberă" a Rugăciunii lui Iisus este întregită și întărită prin folosirea „cu rânduială". În acest al doilea caz ne concentrăm întreaga atenție la rostirea Rugăciunii, excluzând orice activitate exterioară. Chemarea Numelui umple doar o parte din „timpul anume pentru rugăciune" pe care îl rezervăm Domnului în fiecare zi. În mod obișnuit, împreună cu Rugăciunea lui Iisus vom folosi în acest interval de timp alte forme de rugăciune ori cărți liturgice, Psaltirea și Sfânta Scriptură, rugăciunile de mijlocire și celelalte. Câte unii pot simți chemare pentru concentrarea exclusiv asupra Rugăciunii lui Iisus, dar aceasta nu se întâmplă cu foarte mulți. Într-adevăr, mulți preferă pur și simplu să folosească Rugăciunea în maniera „liberă", fără a o mai folosi și programat, în intervalul special pentru rugăciune. Nu e nimic neliniștitor sau incorect în aceasta. Folosința liberă poate exista în mod sigur și fără cea programată. Nici în folosința „cu rân-

---

[14] Fratele Laurențiu (1611-1691), călugăr carmelit, *The Practice of the Presence of God*, ed. D. Attwater, Paraclete Books, London, 1962, pp. 13, 16.

duială", nici în cea „liberă" nu sunt reguli rigide, ci varietate şi flexibilitate. Nici o poziţie anume nu este esenţială. În practica ortodoxă, Rugăciunea este cel mai adesea rostită şezând, dar poate fi spusă în picioare sau în genunchi şi chiar – în cazuri de slăbiciune corporală sau de oboseală – culcat. Ea se rosteşte în mod obişnuit în semi-întuneric sau cu ochii închişi şi nu cu ochii deschişi înaintea unei icoane luminate de lumânări sau candelă. Starețul Siluan de la Muntele Athos (1866-1938), când spunea Rugăciunea, avea obiceiul să-şi închidă ceasul deşteptător într-un dulap astfel încât să nu-i audă tic-tac-ul, apoi îşi trăgea pe ochi şi pe urechi fesul lui călugăresc din lână groasă[15].

Obscuritatea poate avea însă un efect soporific! Dacă somnolăm, aşezaţi sau în genunchi, recitând Rugăciunea, va trebui să ne ridicăm pentru o clipă, să facem semnul crucii după fiecare Rugăciune, să facem o închinăciune, atingând pământul cu degetele mâinii drepte; putem face chiar metanie de fiecare dată, atingând pământul cu fruntea. Când recităm Rugăciunea şezând, scaunul să nu fie prea confortabil; de preferinţă, el n-ar trebui să aibă nici spătar, nici braţe. Rugăciunea mai poate fi rostită şi stând în picioare, cu braţele unul peste celălalt în formă de cruce.

Metaniile sau rozariul, de obicei cu o sută de noduri, se folosesc adesea concomitent cu rugăciunea, nu în primul rând pentru a număra de câte ori este ea re-

---

[15] Arhimandritul Sofronie, *The Undistorted Image: The Staretz Silouan*, London, 1958, pp. 40-41.

petată, ci mai cu seamă ca ajutor la concentrare şi la stabilirea unui ritm regulat. Este o experienţă bine cunoscută faptul că folosirea mâinilor în timp ce ne rugăm ne ajută să ne liniştim corpul şi să ne concentrăm asupra rugăciunii. Dar măsurarea cantitativă chiar cu metanii sau în alt mod nu este de încurajat. Este adevărat că în prima parte a *Căii unui pelerin* se pune mare accent de către stareţ pe numărul precis de rugăciuni care trebuie făcute zilnic: de trei mii de ori, ajungând la şase mii şi apoi la douăsprezece mii. Pelerinului i se cere să rostească un număr exact de rugăciuni, nici mai multe, nici mai puţine. O asemenea atenţie în privinţa cantităţii este neobişnuită. E posibil ca aici să se pună nu numai problema cantităţii, ci şi a atitudinii interioare a pelerinului, stareţul voind să-i pună la încercare ascultarea şi stăruinţa de a împlini fără abatere o lucrare anume.

Mai reprezentativ este sfatul Episcopului Teofan: „Nu te tulbura gândindu-te de câte ori spui Rugăciunea. Singura ta preocupare să fie ca ea să-ţi izvorască în inimă cu puterea dătătoare de viaţă, ca o fântână cu apă-vie. Alungă din minte orice gând legat de număr"[16].

Rugăciunea se rosteşte câteodată şi în grup, dar cel mai adesea individual; cuvintele pot fi spuse cu voce tare sau în tăcere. În practica ortodoxă, spusă cu voce tare, ea este mai mult vorbită decât cântată. Nu

---

[16] *Cf.* E. Behr-Siegel, „La Prière à Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe", în *Dieu Vivant* 8 (1947), p. 81.

trebuie să fie nimic forțat și nimic elaborat în rostire. Cuvintele nu trebuie să fie pronunțate cu emfază sau violență interioară. Rugăciunea va trebui să-și stabilească ea însăși propriul ei ritm și accentele, astfel încât să ajungă să cânte în noi prin melodia ei interioară. Starețul Partenie din Kiev asemăna curgerea rugăciunii cu susurul unui izvor[17].

După cum se poate vedea din toate acestea, chemarea Numelui este o rugăciune de toată vremea. Oricare dintre noi o poate practica oriunde și întotdeauna. Ea se potrivește începătorului ca și celui cu mai multă experiență; se poate spune în tovărășia altor persoane sau în singurătate, este la fel de adecvată în pustiu sau în oraș, în liniște și reculegere, ca și în zgomotul și agitația cea mai mare. Nu este niciunde ne-la-locul ei.

Integralitate

Teologic, după cum declară pe bună dreptate Pelerinul rus, Rugăciunea lui Iisus cuprinde tot adevărul Evangheliei; este „un rezumat al Evangheliilor"[18]. Într-o singură propoziție scurtă, ea include cele două taine principale ale credinței creștine, Întruparea și Treimea. Ea vorbește, mai întâi, de cele două naturi ale lui Hristos Dumnezeu-Omul *(Theanthropos)*: de omenitatea Lui, căci El este chemat cu numele Lui de om, Iisus, pe care Maica Lui, Maria, I L-a dat după nașterea Lui la Betle-

---

[17] *The Art of Prayer*, p. 110.
[18] *The Way of a Pilgrim*, trad. R. M. French, London, 1954, p. 29.

em; de dumnezeirea Lui veşnică, întrucât este numit şi „Domn" şi „Fiu al lui Dumnezeu". Apoi, rugăciunea vorbeşte implicit, chiar dacă nu explicit, despre cele trei persoane ale Sfintei Treimi. Adresându-se celei de-a doua Persoane, Iisus, se adresează şi Tatălui, căci Iisus este numit „Fiul lui Dumnezeu", iar Duhul Sfânt este în aceeaşi măsură prezent în Rugăciune, căci „nimeni nu poate spune Domn este Iisus decât în Duhul Sfânt" (*I Corinteni* 12, 3). Astfel, Rugăciunea lui Iisus este deopotrivă hristocentrică şi trinitară.

În privinţa devoţiunii, ea nu este mai puţin cuprinzătoare, reunind cele două momente principale ale evlaviei creştine: „momentul" preamăririi, al ridicării ochilor la slava lui Dumnezeu, şi al ţâşnirii, din iubire, către El; şi „momentul" pocăinţei, al recunoaşterii nevredniciei şi a păcatului. Există o mişcare circulară în interiorul Rugăciunii, o înlănţuire de urcuşuri şi coborâşuri. În prima jumătate a Rugăciunii ne îndreptăm spre Dumnezeu: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu...", iar în a doua revenim la noi înşine, cu căinţă: „... pe mine, păcătosul". „Cei ce au gustat Darul Duhului", aflăm în *Omiliile* Sfântului Părinte Macarie, „trăiesc viu şi deodată: pe de o parte bucuria şi mângâierea; pe de altă parte, teama şi tristeţea"[19]. Aceasta este dialectica interioară a Rugăciunii lui Iisus.

Aceste două „momente" – vederea slavei dumnezeieşti şi conştiinţa păcatului omenesc – sunt unite şi

---

[19] H. Berthold, *Makarios/Simeon, Reden und Briefe, Logos* B 33, 2, 1, vol. II, Berlin, 1973, p. 29.

reconciliate într-un al treilea „moment", în care pronunțăm cuvântul „miluieşte-mă". „Mila" înseamnă umplerea prăpastiei dintre „dreptatea" divină şi făptura căzută. Cel ce-I spune lui Dumnezeu, „miluieşte-mă" îşi plânge propria-i neputință, dar izbucneşte şi într-un strigăt de speranță. El vorbeşte nu numai de păcat, ci şi de depăşirea lui. El afirmă că Dumnezeu, în milostivirea slavei Lui, ne acceptă deşi suntem păcătoşi, cerându-ne să acceptăm faptul că suntem acceptați. Aşa încât Rugăciunea lui Iisus conține nu numai o chemare la pocăință, dar şi încredințarea că uitarea şi rezidirea sunt posibile. Inima Rugăciunii – Numele cel adevărat, „Iisus" – aduce neîndoielnic mântuirea: „... vei chema numele lui Iisus, căci El va mântui poporul Său de păcatele lor" (*Matei* 1, 21). Deşi în Rugăciunea lui Iisus întristarea pentru păcat există, ea nu este fără nădejde, ci „de-bucurie-născătoare", după cum se exprimă Sfântul Ioan Scărarul († 649).

Acestea sunt câteva dintre bogățiile deopotrivă teologice şi devoționale pe care le aflăm în Rugăciunea lui Iisus, prezente nu doar abstract, ci dătătoare de viață şi lucrătoare. Valoarea particulară a Rugăciunii lui Iisus stă în aceea că face aceste adevăruri vii, posibil de cunoscut nu numai exterior şi teoretic, ci cu toată ființa noastră. Pentru a înțelege de ce Rugăciunea lui Iisus are o asemenea eficacitate va trebui să ne ocupăm de două aspecte: puterea numelui şi disciplina repetării.

Puterea Numelui

„Numele Fiului lui Dumnezeu este mare şi fără de hotar şi susţine întregul univers", afirmă Păstorul lui Hermas[20], şi nu vom aprecia rolul Rugăciunii lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă fără a cunoaşte puterea şi darul Numelui dumnezeiesc. Dacă Rugăciunea lui Iisus este mai creatoare decât alte invocaţii, aceasta se datorează faptului că ea conţine Numele lui Dumnezeu.

În Vechiul Testament[21], ca şi în alte culturi vechi, există o strânsă legătură între sufletul cuiva şi numele acestuia. Personalitatea, cu toate particularităţile şi energia ei, este într-un anumit sens prezentă în nume. A cunoaşte numele unei persoane înseamnă de a dobândi putinţa de a pătrunde în adâncurile fiinţei ei şi de acolo să intri în relaţie cu ea – poate chiar să ai şi un oarecare control asupra ei. De aceea misteriosul trimis care luptă cu Iacov la vadul Laborului refuză să-şi dezvăluie numele (*Facerea* 32, 29). Aceeaşi atitudine se reflectă în răspunsul Îngerului către Manoe: „La ce mă întrebi tu de numele meu, ştiind că el este minunat" (*Judecători* 13, 18). Schimbarea numelui înseamnă o schimbare hotărâtoare în viaţa unui om, aşa cum Avram a devenit Avraam (*Facerea* 17, 5) sau cum Iacov devine Israel (*Facerea* 32, 28). În acelaşi fel, Saul devine,

---

[20] *Similitudes* IX, 14.

[21] Vezi J. Pedersen, *Israel*, vol. I, London/Copenhagen, 1926, pp. 245 –259; comparativ cu J. Barr, „The Symbolism of Names in the Old Testament", în *Bulletin of the John Rylands Library* 52, 1 (1969), pp. 11-29

după convertirea lui, Pavel (*Fapte* 13, 9); iar unui călugăr, la tundere, i se dă un nume nou, de obicei nu de el ales, ca semn al radicalei înnoiri la care s-a angajat.

În tradiția ebraică, a face un lucru *în numele cuiva* sau *a-i invoca* numele și *a-l chema pe numele lui* sunt fapte cu greutate și putere. A invoca numele unei persoane înseamnă a o face prezentă efectiv. „Unui nume îi dai viață pomenindu-l. Numele cheamă de îndată sufletul pe care-l desemnează; de aceea are o semnificație atât de adâncă pomenirea unui nume" [22].

Tot ce este adevărat în cazul numelor omenești este adevărat la un nivel incomparabil mai ridicat în cazul Numelui dumnezeiesc. Puterea și slava lui Dumnezeu sunt prezente și lucrătoare în Numele Lui. Numele lui Dumnezeu este *numen praesens*, Dumnezeu cu noi, *Emanuel*. A invoca Numele lui Dumnezeu cu atenție și în mod deliberat înseamnă a te aduce pe tine în prezența Lui, a te deschide față de energia Lui, a I te oferi ca un instrument și ca o jertfă vie în mâinile Lui. Atât de teribilă era resimțită măreția Numelui divin în iudaismul târziu, încât *tetragrammatonul* nu era pronunțat cu glas tare la slujba din sinagogă. Numele celui Preaînalt era considerat ca prea devastator pentru a fi pronunțat [23].

---

[22] Pedersen, *op. cit.*, p. 256.

[23] Despre venerarea Numelui la cabaliștii medievali evrei, vezi Gershom G. Scholem, *Major Trends in Jewish Mysticism* , 3rd ed., London, 1955, pp. 132-133; a se vedea cum este tratată această temă în remarcabilul roman al lui Charles Williams, *All Hallow 'Eve* , London, 1945.

Această înțelegere ebraică a Numelui se transmite de la Vechiul Testament la Noul Testament. Demonii sunt alungați și oamenii vindecați prin Numele lui Iisus, căci Numele este putere. O dată ce această putere a Numelui este apreciată la valoarea ei, multe texte cu care ne-am familiarizat dobândesc un înțeles mai deplin și tărie: *cererea din Rugăciunea Domnească* „Sfințească-se Numele"; promisiunea lui Hristos la Ultima Cină: „Tot ce veți cere de la Tatăl în Numele Meu, El vă va da" (*Ioan* 16, 23); cea din urmă poruncă a Sa dată Apostolilor: „Drept aceea, mergând, învățați toate neamurile, botezându-le în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh" (*Matei* 28, 19). Cuvintele Sfântului Petru în care spune că nu există mântuire decât în Numele lui Hristos Nazarineanul (*Fapte* 4, 10-12); cuvintele Sfântului Pavel: „Întru numele lui Iisus tot genunchiul să se plece" (*Filipeni* 2, 10); numele nou și tainic, scris pe pietricica albă, ce ne va fi dat la plinirea vremii (*Apocalipsa* 2, 17).

Această cinstire biblică a Numelui lui Iisus formează baza și temeiul Rugăciunii lui Iisus. Numele lui Dumnezeu este intim legat de persoana Lui și astfel, chemarea Numelui dumnezeiesc are un caracter sacramental, servind ca un eficient semn al prezenței și al acțiunii Sale nevăzute. Pentru credinciosul creștin de astăzi, ca și în timpurile apostolice, Numele lui Iisus este putere. După cuvântul celor doi Mari Bătrâni din Gaza, Sfântul Varsanufie și Sfântul Ioan (sec. al VI-lea), „Po-

menirea Numelui lui Dumnezeu distruge tot răul"[24]. „Biciuieşte-ţi vrăjmaşii cu Numele lui Iisus, ne îndeamnă Sfântul Ioan Scărarul, căci nu este armă mai puternică în cer şi pe pământ... Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta şi atunci vei cunoaşte folosul liniştirii"[25]. Numele este putere, dar o repetare pur mecanică nu va avea nici un efect prin ea însăşi. Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman magic. Ca în toate actele sacramentale, persoana umană este chemată să conlucreze cu Dumnezeu prin credinţă activă şi efort ascetic. Suntem chemaţi să pomenim Numele cu reculegere şi trezvie lăuntrică, închizând gândurile în cuvintele Rugăciunii, ştiind Cine este Cel Căruia ne adresăm şi Care ne răspunde în inimă. O rugăciune atât de arzătoare nu se face uşor de la început şi este descrisă de Părinţi ca un martiriu lăuntric. Sfântul Grigorie Sinaitul vorbeşte în repetate rânduri de „înfrânarea şi osteneala" pe care şi le iau asupra-şi cei ce urmează Calea Numelui; se cere „un efort continuu"; ei vor fi ispitiţi „să se ridice degrabă, lenevindu-se pentru durerea ostenelii şi pentru strigarea înţelegătoare a minţii şi pentru aţintirea minţii". „Iar dacă te dor adeseori umerii şi capul, stăruieşte cu osteneală şi dragoste în acestea, căutând în inimă pe Domnul"[26]. Numai printr-o atât de îndurătoare credincioşie vom descoperi

---

[24] *Questions and Answers*, ed. Sotirios Schoinas,Volos, 1960, para. 693; M. L. Regnault and P. Lemaire, Solesmes, 1972, para. 692.
[25] *Scara*, 21 şi 27 (P. G. 88, 945 C şi 1112 C).
[26] Vezi Kallistos Ware, „The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai" (art. cit. deja în nota nr. 3).

puterea Numelui.

Această perseverență din credință se arată înainte de toate în repetarea adeseori şi cu atenție. Hristos le spune ucenicilor să nu folosească „vorbăria multă" (*Matei* 6, 7), dar repetarea Rugăciunii lui Iisus, când este făcută cu sinceritate interioară şi concentrare, este intensă, nu multă. Actul repetării neîncetate a Numelui are un dublu efect; ea face rugăciunea mai neîmprăştiată şi în acelaşi timp mai interiorizată.

Unificare

De îndată ce încercăm cu gravitate a ne ruga în duh şi adevăr, începem să conştientizăm acut sfâşierea noastră lăuntrică, lipsa de unitate şi integritate. În ciuda tuturor eforturilor noastre de a sta cu toată ființa în fața lui Dumnezeu, gândurile continuă să ne umble în cap fără încetare şi fără rost, ca bâzâitul muştelor (Episcopul Teofan) sau „ca salturile capricioase, din creangă în creangă, ale maimuțelor" (Ramakrishna). A contempla înseamnă, mai înainte de toate, a fi prezent unde te afli – a fi aici şi acum. Dar de obicei noi singuri nu suntem în stare să ne înfrânăm mintea să rătăcească la întâmplare în timp şi spațiu, ne amintim trecutul, anticipăm viitorul, plănuim ce avem să facem după rugăciune, oameni şi locuri ni se înfățişează într-o succesiune fără de sfârşit. Ne lipseşte puterea de a ne reculege în noi înşine în singurul loc în care ar trebui să fim – *aici*, în prezența lui Dumnezeu; nu suntem în

stare să trăim deplin singura clipă care există cu adevărat – *acum*, prezentul imediat. Această dezintegrare interioară este una dintre cele mai tragice urmări ale căderii. Oamenii care pot desăvârşi o lucrare, s-a observat pe bună dreptate, sunt dintre aceia ce se pot concentra asupra unui singur lucru. Dar a face un singur lucru la un moment dat nu este uşor. Destul de greu într-o lucrare exterioară, faptul este cu atât mai drastic în lucrarea rugăciunii interioare.

Ce putem face? Cum să învăţăm să trăim în prezent, în eternul Acum? Cum putem simţi *Kairós-ul*, momentul hotărâtor, momentul cuvenit?

În mod sigur, Rugăciunea lui Iisus poate fi un ajutor în această privinţă. Chemarea repetată a Numelui ne poate duce, prin harul lui Dumnezeu, de la fragmentare la unitate, de la împrăştiere şi multiplicitate la singularitate. „Pentru a opri neîntrerupta rătăcire a gândurilor, spune episcopul Teofan, trebuie să vă legaţi mintea de un singur gând sau gândul de Unul singur"[27].

Sfinţii Părinţi asceţi, mai cu seamă Varsanufie şi Ioan, deosebesc două modalităţi de a lupta cu gândurile. Prima cale este pentru cei „tari" sau „desăvârşiţi". Aceştia se pot împotrivi gândurilor, adică să le înfrunte în faţă şi să le respingă în luptă directă. Dar pentru mulţi dintre noi o asemenea metodă este prea grea şi poate face de-a dreptul rău. Confruntarea directă, încercarea de a dezrădăcina şi a alunga gândurile printr-un efort de voinţă nu foloseşte, adeseori, decât la a da

---

[27] *The Art of Prayer*, p. 97.

şi mai multă vigoare imaginației noastre. Violent înăbuşite, închipuirile noastre încearcă să revină cu şi mai multă putere. În loc să luptăm împotriva gândurilor direct, încercând eliminarea lor printr-un efort de voință, este mai potrivit să ne întoarcem şi să ne fixăm atenția în altă parte. În loc să coborâm în propria noastră imaginație tulburată şi să ne concentrăm pentru a ne opune gândurilor, să privim în sus, spre Domnul Iisus, şi să ne lăsăm în mâinile Lui, chemându-I Numele; şi harul care lucrează prin Numele Lui va alunga gândurile pe care noi nu le-am putea suprima prin propriile noastre puteri. Strategia noastră spirituală ar trebui să fie pozitivă şi nu negativă: în loc să încercăm să ne golim mintea de ceea ce este rău, mai bine să ne-o umplem cu ceea ce este bun. „Nu te împotrivi gândurilor de la vrăjmaşi", ne sfătuiesc Varsanufie şi Ioan, „căci aceasta o doresc ei şi nu vor înceta să te războiască: ci aleargă la Dumnezeu împotriva lor, aruncând înaintea Lui neputința ta. Şi El va putea nu numai să-i îndepărteze, ci chiar să le ia puterea de a lucra"[28].

Rugăciunea lui Iisus este, deci, o cale a întoarcerii către altceva. Gândurile şi imaginile apar inevitabil în timpul rugăciunii şi nu le putem opri doar impunându-ne voința. Nu putem opri pur şi simplu, apăsând pe buton, televiziunea interioară. Înseamnă prea puțin sau nimic a ne spune nouă înşine „nu mai gândi"; ar fi ca şi când ne-am spune „nu mai respira".

---

[28] *Questions and Answers*, ed. Schoinas, para. 91; tr. Regnault and Lemaire, para. 166.

„Mintea cugetătoare nu poate să rămână neocupată", spune Sfântul Marcu Ascetul[29], căci gândurile nu încetează de a o umple cu o neîntreruptă sporovăială. Să facem să dispară brusc această vorbărie nu putem, dar putem să ne lepădăm de ea, legându-ne mintea noastră mereu lucrătoare „de un singur gând sau de gândul la Unul singur" – Numele lui Iisus. Nu putem stăvili fluxul gândurilor, dar prin Rugăciunea lui Iisus ne putem îndepărta tot mai mult de ele, lăsându-le să intre în umbră, conştientizându-le din ce în ce mai puţin.

Potrivit lui Evagrie Ponticul († 399), Rugăciunea este o părăsire a gândurilor.[30] *O părăsire*, nu un conflict sălbatic, nici o represiune furioasă, ci o blândă, dar perseverentă despărţire. Repetând Numele, suntem ajutaţi să „părăsim", să ne îndepărtăm de închipuirile noastre necurate sau dăunătoare şi să le înlocuim cu gândul la Iisus. Însă, cu toate că imaginaţia şi gândirea discursivă nu trebuie să fie suprimate violent, spunând Rugăciunea lui Iisus, ele nu trebuie să fie desigur încurajate activ. Rugăciunea lui Iisus nu este o formă de meditaţie asupra evenimentelor vieţii lui Hristos sau a vreunui cuvânt sau a vreunei parabole evanghelice; şi cu atât mai puţin este un mod de a gândi şi de a comenta interior vreun adevăr teologic, ca de exemplu semnificaţia lui *homousios* sau dogma calcedoniană. Din alt punct de vedere, Rugăciunea lui Iisus trebuie să fie considerată cu totul altceva decât metodele de medita-

---

[29] *Despre pocăinţă*, 11, P. G. 65, 981 B.
[30] *Despre rugăciune*, 70, P. G., 79, 1181C.

ție discursivă, populare în Occident de la contrareformă încoace (condusă de Ignațiu de Loyola, François de Sales, Alphonsus Liguri și alții).

Chemând Numele, nu trebuie să ne alcătuim deliberat în minte nici o imagine a Mântuitorului. Este una dintre cauzele pentru care spunem rugăciunea mai curând în întuneric decât cu ochii deschiși în fața unei icoane. „Păzește-ți totdeauna mintea fără culoare, fără chip și fără formă" ne cere Sfântul Grigorie Sinaitul; „ferește-te de lucrarea imaginației *(phantasia)* în rugăciune – altfel vei descoperi că ai devenit *fantast* în loc de „isihast"![31] „Pentru a nu cădea în închipuire *(prelest)* practicând rugăciunea lăuntrică", spune Sfântul Nil Sorski († 1508), „nu-ți îngădui nici o idee, nici o imagine, nici o viziune"[32]. „Nu pune nici o imagine între minte și Dumnezeu când practici Rugăciunea lui Iisus", scrie Episcopul Teofan. „... totul este să fii în Dumnezeu și acest mod de a sta înaintea lui Dumnezeu arată că trăiești cu convingerea mereu vie în conștiință că Dumnezeu este în tine așa cum se află în orice lucru: trăiești cu ferma convingere că El vede tot ce este în tine, te cunoaște mai bine decât te cunoști tu însuți. Această conștiință a ochiului lui Dumnezeu care îți vede ființa din lăuntru *nu trebuie să fie însoțită de nici o imagine. Ea trebuie să rămână o simplă convingere sau o simțire."*[33] Doar chemând Numele în acest mod – neplăsmuind

---

[31] Cum se nevoiesc isihaștii în rugăciune, 7, P. G. 150, 1340 D.
[32] *The Art of Prayer*, p. 101
[33] *The Art of Prayer*, p. 100.

imagini ale Mântuitorului, ci pur şi simplu *simţind* prezenţa Lui – vom face experienţa deplinei puteri a Rugăciunii lui Iisus de întregire şi unificare.

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune cu cuvinte, dar deoarece cuvintele sunt atât de simple, puţine şi invariabile, Rugăciunea se extinde dincolo de cuvinte în liniştea vie a Veşniciei. Ea este o cale a dobândirii, cu ajutorul lui Dumnezeu, a rugăciunii non-discursive şi non-iconice în care nu ne rezumăm la a face mărturisiri lui şi despre Dumnezeu, în care doar plăsmuim chipuri imaginare ale lui Hristos, ci suntem „lipiţi" de El într-o deplină îmbrăţişare, într-o întâlnire nemijlocită. Prin chemarea Numelui simţim apropierea Lui cu simţurile noastre duhovniceşti, aşa cum simţim căldura cu simţurile trupeşti când intrăm într-o încăpere încălzită. Îl cunoaştem nu printr-o serie de imagini şi concepte succesive, ci cu sensibilitatea unificată a inimii. Astfel, Rugăciunea lui Iisus ne concentrează în *aici* şi *acum*, făcându-ne unic-centraţi, unic-focalizaţi, aducându-ne din mulţimea gândurilor la unirea cu *unul* Hristos. „Pomenindu-L pe Iisus Hristos, spune Sfântul Filoteu Sinaitul (sec. IX-X?), adună-ţi mintea împrăştiată"[34] – recupereaz-o din pluralitatea gândirii discursive în iubire.

Mulţi, auzind că pomenirea Numelui trebuie să fie nediscursivă şi neiconică, un mijloc de transcendere

---

[34] *Texts of Watchfullness*, 27: *cf.* G. E. H. Palmer, Philip Sherrard and Kallistos Ware (trans.), *The Philokalia*, vol. III, London, 1984, p. 27.

a imaginilor şi a gândurilor, ar putea trage concluzia că o asemenea rugăciune îi solicită dincolo de posibilităţile lor. Unora ca aceştia trebuie să li se spună: Calea Numelui nu este rezervată puţinilor aleşi. Ea este la îndemâna tuturor. La început, practicând Rugăciunea lui Iisus, nu vă încrâncenaţi să alungaţi gândurile şi imaginile mentale. Aşa cum am mai spus-o, strategia să vă fie pozitivă, nu negativă. Concentraţi-vă nu asupra a ceea ce trebuie să fie exclus, ci asupra a ceea ce trebuie să fie inclus. Nu vă gândiţi la gândurile care vă vin şi cum să le înlăturaţi; gândiţi-vă la Iisus. Concentraţi-vă întreaga persoană, toată ardoarea şi evlavia exclusiv asupra persoanei Mântuitorului. Trăiţi-I prezenţa. Vorbiţi-I cu dragoste. Dacă mintea va începe să rătăcească, aşa cum neîndoielnic se va şi întâmpla, nu vă descurajaţi; cu delicateţe, fără exasperare sau mânie, aduceţi-o înapoi. Dacă va rătăci iar şi iar, iarăşi şi iarăşi readuceţi-o înapoi. Reîntoarceţi-vă spre centrul – spre centrul viu şi personal, Iisus Hristos.

Priviţi chemarea nu atât ca pe o rugăciune golită de gânduri, ci ca pe o rugăciune plină de Cel Iubit. Faceţi-o să fie, în cel mai deplin înţeles al cuvântului, o rugăciune a *trăirii afective* – desigur nu a unei excitaţii emoţionale autoinduse. Cu toate că Rugăciunea lui Iisus este cu certitudine cu mult mai mult decât o rugăciune „afectivă" în sensul tehnic răsăritean, este bine să începem cu sentimentul iubirii. Atitudinea noastră lăuntrică, de cum începem chemarea, este ca la Sfântul Richard din Chichester:

O, milostivul meu Răscumpărător,
Prieten şi Frate,
îmi îngădui să te văd mai bine,
să te iubesc mai mult
şi să te urmez mai îndeaproape.

Fără a nega sau diminua învăţătura clasică a Părinţilor isihaşti cu privire la Rugăciunea lui Iisus ca o „alungare a gândurilor", trebuie să recunoaştem că de-a lungul secolelor mulţi creştini ortodocşi au folosit Rugăciunea doar ca pe o expresie a dragostei lor, iubind în Iisus mai cu seamă dumnezeiasca însoţire. Şi nu e, cu siguranţă, în aceasta, nici un rău.

Interioritate

Chemarea repetată a Numelui, făcându-ne rugăciunea mai adunată, ne-o face şi mai adâncă, parte din noi înşine – nu ceva ce facem în anumite momente, ci ceva ce *suntem* tot timpul; nu un act ocazional, ci o stare continuă. O asemenea rugăciune devine rugăciune *a persoanei în întregime*, în care cuvintele şi înţelesul rugăciunii sunt pe deplin identificate cu ale aceluia care se roagă. Faptul este bine redat de Paul Evdokimov (1901-1970): „În catacombe, imaginea care revine cel mai frecvent este figura unei femei în rugăciune *(oranta)*. Ea reprezintă singura atitudine adevărată a sufletului omenesc. Nu este suficient să ai rugăciunea: trebuie *să devenim* rugăciune – rugăciune încarnată. Nu este suficient să ai momente de rugăciune; întreaga noastră

viață, fiecare faptă şi fiecare gest, chiar şi un singur zâmbet, trebuie să devină un imn de adorare, o jertfă, o rugăciune. Trebuie să jertfim nu ce avem, ci ceea ce *suntem*"[35]. De aceasta are lumea nevoie mai presus decât de orice altceva: nu de oameni care spun rugăciuni cu mai multă sau mai puțină regularitate, ci de oameni care *sunt* rugăciune!!

Felul de rugăciune pe care îl descrie Evdokimov aici poate fi definit mai exact ca „rugăciunea inimii". În Ortodoxie, ca în multe alte tradiții, rugăciunea este în general de trei feluri, pe care trebuie să le vedem ca nivele ce se întrepătrund mai curând decât ca pe nişte etape succesive: rugăciunea buzelor (rugăciunea orală), rugăciunea intelectului, a minții (rugăciunea mentală); rugăciunea inimii (sau a minții în inimă). Chemarea Numelui începe, ca orice altă rugăciune, cu rugăciunea orală, în care cuvintele sunt pronunțate cu limba printr-un efort de voință deliberat. În acelaşi timp, odată mai mult printr-un efort deliberat, ne concentrăm mintea asupra înțelesului a ceea ce pronunță limba. Cu timpul şi cu ajutorul lui Dumnezeu, rugăciunea noastră va deveni tot mai interioară. Participarea minții devine mai intensă şi mai spontană, în timp ce sunetele emise de limbă devin mai puțin importante; pentru o clipă, poate, ele încetează total şi Numele este chemat în linişte, fără nici o mişcare a buzelor, doar cu mintea. Când apare aceasta, înseamnă că am trecut,

---

[35] *Sacrament de l'amour. Le mystère conjugal à la lumière de la tradition orthodoxe*, Paris, 1962, p. 83.

prin har dumnezeiesc, de la primul nivel la al doilea. Ceea ce nu înseamnă că invocarea orală dispare definitiv, căci vor mai fi momente când şi cei mai sporiţi în rugăciunea lăuntrică vor simţi dorinţa de a-L chema pe Domnul Iisus cu voce tare. (Şi cine de fapt poate pretinde că este cu adevărat „sporit"? Cu toţii suntem „începători" în cele ale Duhului.)

Dar călătoria spre înlăuntru nu s-a încheiat încă. O persoană este cu mult mai mult decât mentalul său conştient; dincolo de creier şi facultăţile raţionale, sunt emoţiile şi afectele, sensibilitatea estetică, precum şi nivelele instinctive ale personalităţii. Toate acestea au un rol în rugăciune, căci persoana în întregul ei este chemată să participe la actul total al închinării. Ca o picătură de cerneală care cade pe o hârtie sugativă, actul rugăciunii trebuie să se întindă din centrul cerebral al conştiinţei şi al raţiunii până cuprinde fiecare parte a fiinţei noastre.

În termeni mai tehnici, aceasta înseamnă că suntem chemaţi să înaintăm de pe cel de al doilea nivel pe al treilea: de la „rugăciunea minţii" la „rugăciunea minţii în inimă". „Inima" în acest context trebuie să fie înţeleasă mai mult în sensul semitic şi biblic decât în cel modern occidental, ca desemnând nu doar emoţiile şi sentimentele ci totalitatea persoanei umane. Inima este întâiul organ al identităţii noastre, este fiinţa noastră tainică, „eul cel mai profund şi mai adevărat la care nu se ajunge decât prin jertfă, prin moarte"[36]. După Boris

---

[36] Richard Kehoe OP, „The Scriptures as Word of God", în *The*

Vîşeslavţev, ea este „centrul nu numai al conştiinţei, ci şi al inconştientului, nu numai al sufletului, ci şi al duhului, nu numai al duhului ci şi al trupului, nu numai al celor de înţeles, ci şi al celor de neînţeles; într-un cuvânt, este centrul absolut[37]. Interpretată în acest fel, inima este cu mult mai mult decât un organ material în corp: inima fizică este un simbol exterior al posibilităţilor spirituale nemărginite ale făpturii umane, creată după chipul lui Dumnezeu şi chemată la atingerea asemănării cu El.

A săvârşi călătoria spre înlăuntru şi a ajunge la adevărata rugăciune înseamnă a intra în acest „centru absolut", adică a coborî din minte în inimă. Mai precis, suntem chemaţi să coborâm nu din minte, ci cu mintea. Scopul nu este „rugăciunea inimii", ci „rugăciunea minţii în inimă", căci diferitele forme ale înţelegerii, inclusiv raţiunea, sunt dar de la Dumnezeu şi trebuie să fie folosite în slujba Lui, nu respinse. Această „unire a minţii cu inima" înseamnă restaurarea naturii noastre decăzute şi fragmentate, restaurarea integrităţii noastre originare. Rugăciunea în inimă este o reîntoarcere în Paradis, o inversare a căderii, o redescoperire a stării dinaintea păcatului – *status ante peccatum*. Aceasta înseamnă că este o realitate eshatologică, o arvună şi o anticipare a veacului ce va să vină – ceva ce, în vremea de acum, nu este niciodată pe deplin realizat.

Eastern Churches Quarterly VIII (1947), apariţie suplimentară la *Tradition and Scripture*, p. 78.

[37] Citat în John B. Dunlop, Staretz Amvrosy: *Model for Dostoevsky's Staretz Zossima* , Belmont, Mass, 1972, p. 22.

Cei care, chiar şi imperfect, au realizat într-o oarecare măsură „rugăciunea inimii" au început să facă tranziția de care am vorbit mai sus – tranziția de la rugăciunea „lucrată" la cea „de la sine", de la rugăciunea pe care o spun eu la rugăciunea care se spune ea însăşi, sau, mai curând, pe care Hristos o spune în mine. Căci inima are o dublă semnificație în viața spirituală: ea este deodată centrul ființei umane şi punctul de întâlnire dintre ființa umană şi Dumnezeu. Este deodată locul cunoaşterii de sine, unde ne vedem pe noi înşine aşa cum suntem cu adevărat şi locul transcenderii sinelui, acolo unde ne înțelegem natura ca pe un templu al Sfintei Treimi, unde chipul ajunge față către față cu Arhetipul. În „altarul ascuns" al propriei noastre inimi ne aflăm temeiul ființei noastre şi astfel păşim tainicul hotar dintre creat şi necreat. „Sunt adâncuri necuprinse în inimă", afirmă Omiliile macariene. „... Dumnezeu este acolo cu îngerii, lumina şi viața se află acolo, Împărăția şi Apostolii, locaşurile cereşti şi comorile harului: toate sunt acolo"[38].

Rugăciunea inimii dezvăluie, deci, punctul în care lucrarea „mea", rugăciunea „mea" devine în mod vădit una şi aceeaşi cu lucrarea neîncetată a Altcuiva în mine. Nu mai este rugăciune la Iisus, ci rugăciune *a Lui Însuşi*. Această trecere de la rugăciunea lucrată la cea „de la sine lucrătoare" este impresionant descrisă în *Calea unui pelerin rus*: „Într-o bună dimineață am fost

---

[38] *Hom.* XV 32 şi XLIII, 7, ed. Dörries/Klostermann/Kroeger, Berlin, 1964, pp. 146, 289.

trezit de rugăciune"[39]. Până atunci, *Pelerinul* spusese rugăciunea; acum el simte că rugăciunea se spune ea însăşi, chiar şi în timp ce el doarme, fiindcă ea s-a unit cu rugăciunea lui Dumnezeu în el. Şi nici astfel el nu consideră că a atins rugăciunea inimii în plinătatea ei.

Cititorii *Căii unui pelerin* îşi pot face impresia că această trecere de la rugăciunea orală la rugăciunea inimii este uşor de realizat, aproape mecanic şi automat. Pelerinul pare a fi ajuns la rugăciunea de-la-sine-lucrătoare în câteva săptămâni. Trebuie să spunem că experiența lui, deşi nu este unică, este în orice caz excepțională[40]. Cel mai adesea, rugăciunea inimii apare, dacă apare, după o viață de asceză. Este un adevărat pericol ca, în primele stadii ale Rugăciunii lui Iisus, să credem cu prea multă uşurință că suntem în trecere de la rugăciunea orală la rugăciunea inimii. Putem fi tentați să ne închipuim că am atins deja rugăciunea tăcută, fără cuvinte, când în fapt nici nu ne rugăm cu adevărat, fiind căzuți într-un vid sau într-un somn uşor. Pentru a ne feri de aceasta, Părinții tradiției isihaste insistă asupra necesității unor eforturi energetice la înce-

---

[39] *The Way of a Pilgrim*, p. 14.

[40] Starețul Siluan de la Muntele Athos a practicat Rugăciunea lui Iisus doar trei săptămâni înainte ca aceasta să-i coboare în inimă şi să devină neîntreruptă. Biograful lui, Arhimandritul Sofronie, precizează pe bună dreptate că aceasta este „un dar sublim şi rar"; abia mai târziu a ajuns Părintele Siluan să aprecieze cât de neobişnuit era faptul (*The Undistorted Image*, p. 24). Pentru alte comentarii pe această temă, vezi Kallistos Ware, „Pray without Ceasing: The Ideal of Continual Prayer în Eastern Monasticism", *Eastern Churches Review* II, 1969, pp. 259-61.

putul practicării Rugăciunii lui Iisus. Ei subliniază importanța concentrării întregii atenții asupra rostirii cuvintelor ca atare, fără mari ambiții cu privire la rugăciunea inimii. Iată, spre exemplu, sfatul dat de un cunoscut duhovnic de la Muntele Athos, Starețul Iosif de la Noul Schit (mort în 1954):

„Lucrarea rugăciunii lăuntrice constă în a vă strădui să spuneți rugăciunea cu gura continuu, fără încetare... atenți numai la cuvintele «Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă...». Spuneți rugăciunea cu voce tare, fără întrerupere... Toate eforturile trebuie să vă fie îndreptate asupra limbii, până când veți începe să vă obișnuiți tot mai mult cu rugăciunea"[41].

Importanța atribuită aici cuvântului rostit este într-adevăr uimitoare. După cum ne spune Sfântul Ioan Scărarul, „Luptă să ridici, mai bine zis, să închizi cugetarea în *cuvintele* rugăciunii..."[42] Dar bineînțeles noi nu ne gândim niciodată doar la cuvinte, în sine; suntem întotdeauna conștienți de persoana lui Iisus pe care cuvântul nostru Îl cheamă.

Rugăciunea inimii, când și dacă este dată, vine ca un dar necondiționat de la Dumnezeu, pe care El îl face așa cum Îi e voia. Nu este efectul inevitabil al vreunei tehnici. Sfântul Isaac Sirul (sec. al VII-lea) subliniază extrema raritate a darului, spunând că: „abia unul din zece mii este socotit demn de darul rugăciunii cu-

---

[41] *Ekphrasis monastikis empeirias*, Monastery of Philotheou, Holy Mountain, 1979, pp. 25-28.
[42] *Scara*, 28, P. G. 88, 1132 C.

rate" şi adaugă: „Cât priveşte misterul rugăciunii care este dincolo de rugăciunea curată, abia dacă se află un singur om într-o generaţie care să se fi apropiat de această cunoştinţă a harului lui Dumnezeu"[43]. Unul la zece mii, unul într-o generaţie: oricât de preveniţi am fi de acest avertisment, nu trebuie să ne descurajăm. Calea spre Împărăţia din lăuntru se deschide înaintea tuturor şi cu toţii deopotrivă pot călători într-un fel de-a lungul ei. În timpurile noastre, puţini trăiesc deplinătatea celei mai adânci taine a inimii, dar foarte mulţi primesc mai modest şi din când în când adevărate străfulgerări despre ceea ce înseamnă rugăciunea în duh.

Exerciţiile respiratorii

A venit vremea să tratăm un subiect controversat: rolul trupului în rugăciune, învăţătura isihaştilor bizantini fiind adeseori greşit interpretată.

Inima, s-a spus, este principalul organ al fiinţei noastre, locul de întâlnire al minţii şi al materiei, centrul deopotrivă al constituţiei noastre fizice şi al structurii noastre psihice şi spirituale. Întrucât inima are acest dublu aspect, deodată vizibil şi invizibil, rugăciunea inimii este rugăciune a trupului ca şi a sufletului: numai dacă ea include trupul poate fi cu adevărat rugăciune a persoanei în întregime. O fiinţă umană, în viziunea biblică, este un tot psihosomatic, nu un suflet

---

[43] *Mystic Treatises by Isaac of Niniveh*, tradus de A.J. Wensinck, Amsterdam, 1923, p. 113.

încarcerat într-un trup şi căutând să scape, ci o unitate integrală a ambelor. Corpul nu este doar un obstacol care trebuie să fie depăşit, o bucată de materie pe care trebuie să o ignorăm, ci are de îndeplinit o slujbă pozitivă în viața duhovnicească şi este dotat cu energii ce pot fi folosite în lucrarea rugăciunii.

Dacă faptul este adevărat pentru rugăciune în general, este adevărat într-un fel mai specific pentru Rugăciunea lui Iisus, fiindcă ea este o chemare adresată precis lui Dumnezeu întrupat, Cuvântului făcut carne. Întrupându-Se, Hristos a luat nu numai o minte şi o voință omeneşti, ci şi un trup omenesc, şi astfel a făcut din *carne* o sursă inepuizabilă de sfințire. Cum poate această carne, pe care Dumnezeu-Omul a făcut-o şi purtătoare a Duhului, să participe la chemarea Numelui şi la rugăciunea minții în inimă?

Pentru a sprijini o astfel de participare şi ca un ajutor la concentrare, isihaştii au descoperit o tehnică fizică. Fiecare activitate psihică, au observat ei, are urmări la nivel fizic şi corporal; după starea noastră lăuntrică, devenim calzi sau reci, respirăm mai precipitat sau mai lent, ritmul bătăilor inimii noastre creşte sau scade şi aşa mai departe. Şi invers, fiecare schimbare în starea noastră fizică acționează negativ sau pozitiv asupra activității noastre psihice. În consecință, dacă putem învăța să ne concentrăm şi să reglăm unele dintre procesele fizice care se petrec în noi, această posibilitate poate fi utilizată pentru a ne mări concentrarea lăuntrică în rugăciune. Acesta este principiul de bază

al „metodei" isihaste. În detaliu, tehnica fizică prezintă trei aspecte principale:

1) *Poziția exterioară.* Sfatul Sfântului Grigorie Sinaitul este să se stea pe un scăunel scund, de circa 25 cm; capul şi umerii trebuie să fie înclinate şi ochii fixați acolo unde este locul inimii. El mărturiseşte că această poziție se va dovedi cât se poate de greu de suportat după un timp. Unii autori recomandă o poziție şi mai incomodă, cu capul între genunchi, urmând exemplul lui Ilie pe Muntele Carmel[44].

2) *Controlul respirației.* Respirația trebuie să fie lentă şi în acelaşi timp coordonată cu ritmul Rugăciunii. Se pronunță prima parte, *Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu,* trăgând aerul, iar a doua parte, *miluieşte-mă pe mine, păcătosul,* dându-l afară. Şi alte metode sunt posibile. Rostirea Rugăciunii poate fi sincronizată şi cu bătaia inimii.

3) *Căutarea lăuntrică.* Aşa cum aspirantul în Yoga este învățat să-şi concentreze gândirea asupra unor părți anume ale corpului său, tot aşa isihaştii îşi concentrează mintea în centrul cardiac. În timp ce trage aerul pe nas şi îşi conduce suflul în plămâni, el îşi „caută" înlăuntrul lui locul inimii. Îndrumările exacte pri-

---

[44] „... Ilie s-a suit în vârful Carmelului şi s-a aplecat la pământ până a atins genunchii cu fața sa" (*III Regi* 18, 42). Pentru ilustrarea rugăciunii isihaste în poziția aceasta într-un manuscris din secolul al XII-lea al lui Ioan Scărarul, *Scara dumnezeiescului urcuş,* vezi *The Study of Spirituality,* ed. Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright and Edward Yarnold SJ, SPCK, London, 1986, planşa 3, de la p. 194.

vind acest exercițiu nu sunt consemnate în scris de teamă să nu fie prost înțelese; detaliile procesului sunt atât de delicate încât îndrumarea personală a unui duhovnic experimentat este *indispensabilă*. Începătorul care, în lipsa unei asemenea îndrumări, încearcă să-şi caute centrul cardiac, este în pericol să-şi îndrepte gândirea, fără să-şi dea seama, în regiunea de sub inimă, adică spre abdomen şi coapse. Efectul asupra rugăciunii ar fi dezastruos, căci această zonă inferioară este sursa gândurilor carnale şi a senzațiilor care murdăresc mintea şi inima[45].

Pentru rațiuni evidente, când se intervine în activitățile instinctive ale corpului, ca respirația şi bătăile inimii, este necesar foarte mult discernământ. O folosire greşită a tehnicii poate destabiliza sănătatea şi să perturbe echilibrul mental; de aici, importanța unui povățuitor demn de încredere. Dacă un astfel de stareț nu este disponibil, este preferabil pentru începător să rămână doar la rostirea efectivă a Rugăciunii lui Iisus, fără a-şi tulbura câtuşi de puțin ritmul respirației sau bătăile inimii. Cel mai adesea, el va descoperi că, fără nici un efort conştient din partea lui, cuvintele chemării se vor adapta ele însele spontan la mişcarea suflu-

---

[45] Pentru completarea bibliografiei cu privire la controlul respirației, vezi Kallistos Ware, „The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai" (cit. anterior), p. 14, nota 55. Despre diferiții centri fizici şi implicațiile lor spirituale, vezi Părintele Antonie Bloom (acum Mitropolit al Surojului), *Asceticism (Somatopsychic Techniques)*, în *The Guild of Pastoral Psychology*, Guild Lecture No. 95, London 1957.

lui. Dacă în fapt aceasta nu se produce, nu este nici un motiv de alarmare. Să continue netulburat lucrarea chemării în cuget.

În orice caz, tehnicile fizice nu sunt decât un accesoriu, un ajutor care s-a dovedit de folos unora, fără a fi obligatorii. Rugăciunea lui Iisus poate fi practicată pe deplin, în lipsa oricăror metode fizice. Sfântul Grigorie Palama (1296-1359), privind folosirea tehnicilor corporale din punct de vedere teologic anulabile, tratează aceste metode ca pe ceva secundar şi convenind mai ales începătorilor[46]. Pentru el, ca şi pentru toţi Părinţii isihaşti, lucrul esenţial nu este controlul exterior al suflului, ci chemarea lăuntrică şi tainică a Domnului Iisus.

Scriitorii ortodocşi din ultimii 150 de ani au pus puţin accent pe tehnicile fizice. Sfatul Episcopului Ignatie Brianceaninov (1807-1867) este tipic:

„Îi sfătuim pe preaiubiţii noştri fraţi să nu încerce a-şi impune lăuntric această tehnică dacă ea însăşi nu li se revelează. Mulţi, din dorinţa de a o învăţa prin experienţă, şi-au stricat plămânii fără să se aleagă cu ceva. Esenţială este unirea minţii cu inima în timpul rugăciunii şi aceasta se dobândeşte prin harul lui Dumnezeu la un moment dat, după voia Lui. Tehnica respiratorie este înlocuită în întregime prin rostirea fără grabă a Rugăciunii, cu o scurtă pauză la sfârşit, de fiecare dată şi prin închiderea minţii în cuvintele Rugă-

---

[46] *Triads in defence of the Holy Hesychastes*, I, II, 7, ed. J. Meyendorff, Louvain 1959, vol. I, p. 97.

ciunii. Cu ajutorul acestor mijloace putem dobândi uşor o sporire a atenţiei"[47].

Cât priveşte viteza rostirii, Preasfinţitul Ignatie sugerează: „Pentru a spune Rugăciunea lui Iisus de o sută de ori atent şi fără grabă este necesară cam o jumătate de oră, dar unii asceţi cer chiar mai mult timp. Nu spuneţi Rugăciunea grăbit, imediat una după cealaltă. Faceţi o pauză scurtă după fiecare rugăciune şi astfel ajutaţi mintea să se concentreze. A rosti Rugăciunea fără pauze împrăştie mintea. Respiră cu grijă, uşor şi lent"[48].

Începătorii în practica Rugăciunii vor prefera probabil un ritm mai vioi decât cel propus aici – poate 20 de minute pentru o sută de rugăciuni. În tradiţia greacă sunt învăţători care recomandă un ritm foarte susţinut, întrucât chemarea foarte des repetată ar ajuta mintea să rămână atentă.

Surprinzătoare paralele există între tehnicile fizice recomandate de isihaştii bizantini şi cele folosite în Yoga hinduistă şi în Sufism[49]. Până unde similitudinile sunt rezultatul unei pure coincidenţe, al unei descope-

---

[47] *The Arena: An Offering to Contemporary Monasticism*, trad. de Arhimandritul Lazarus, Madras, 1970, p. 84 (traducere uşor modificată).

[48] *Op. cit.*, p. 81.

[49] Vezi Louis Gardet „Une problème de mystique comparée: la mention du nom divin *(dhikr)* dans la mystique musulmane", *Revue Thomiste*, lii (1952), pp. 642-679; liii (1953), pp. 197-216; retipărit în G. C. Anawati şi L. Gardet, *Mystique musulmane: aspects et tendences – expériences et techniques*, Paris, 1961, pp. 187-256.

riri independente, aproape analogă, în două tradiții separate? Dacă există o relație directă între isihasm şi sufism – şi unele paralele sunt atât de apropiate încât pura coincidență pare exclusă – care este partea care a împrumutat de la cealaltă? Este aici un teren de cercetare fascinant, deşi ceea ce se vede este prea fragmentar pentru a autoriza vreo concluzie definitivă. Un element totuşi n-ar trebui să fie uitat. În afară de asemănări sunt şi deosebiri. Toate tablourile au rame şi toate ramele au ceva comun între ele; totuşi tablourile din interiorul ramelor pot fi cu totul diferite. Ce contează este conținutul picturii, nu rama. În cazul Rugăciunii lui Iisus, tehnicile corporale sunt într-un fel ramele. „Rama" rugăciunii lui Iisus seamănă cu diversele rame „necreştine", dar aceasta n-ar trebui să ne facă insensibili la caracterul unic al tabloului interior, la caracterul creştin foarte distinct al Rugăciunii lui Iisus. Esențial în Rugăciunea lui Iisus nu este actul repetiției prin el însuşi, nici maniera de a sta şi de a respira, ci *cui* ne adresăm; şi în acest caz cuvintele sunt adresate fără ambiguitate Izbăvitorului întrupat Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu şi Fiul Mariei.

Existența unei tehnici fizice în legătură cu Rugăciunea lui Iisus n-ar trebui să ne ia vederea adevăratului caracter al Rugăciunii. Rugăciunea lui Iisus nu este doar un procedeu care să ne ajute să ne concentrăm sau să ne relaxăm. Nu este pur şi simplu un element de „Yoga creştină", un fel de „meditație transcendentală" sau o „mantra creştină", chiar dacă unii au încer-

cat să o interpreteze în acest sens. Este, dimpotrivă, o invocație într-un mod specific *adresată unei alte persoane* – lui Dumnezeu făcut om, Iisus Hristos, Izbăvitorul şi Mântuitorul nostru Persoană. Rugăciunea lui Iisus este cu mult mai mult decât o metodă sau o tehnică separată. Ea există în interiorul unui anumit context şi dacă este ruptă de acest context îşi pierde înțelesul propriu.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este în primul rând cel al *credinței*. Chemarea Numelui presupune ca cel ce spune Rugăciunea să creadă în Iisus Hristos ca Fiu al lui Dumnezeu şi Izbăvitor. Subiacent repetării unei forme verbale se află o credință vie în Domnul Iisus – în ce este El şi ce a făcut El pentru mine personal. Poate că în mulți dintre noi credința este foarte nesigură şi oscilantă; e posibil să coexiste cu îndoiala; poate că ne aflăm adesea constrânşi să strigăm împreună cu tatăl copilului lunatic: „Cred, Doamne; ajută necredinței mele!" (*Marcu* 9, 24). Dar trebuie să avem măcar dorința de a crede; să avem, cu toate incertitudinile, o scânteie de dragoste pentru Iisus pe care Îl cunoaştem atât de puțin.

În al doilea rând, contextul Rugăciunii lui Iisus este cel al *comunității*. Noi nu invocăm Numele lui Iisus ca indivizi separați, încrezându-ne numai în propriile noastre resurse interioare, ci ca membri ai comunității eclesiale, ai Bisericii. Autori ca Sfântul Varsanufie, Sfântul Grigorie Sinaitul sau Episcopul Teofan considerau ca de la sine înțeles că cei cărora le recomandă Rugăciunea lui Iisus sunt creştini botezați, cu partici-

pare regulată la viața sacerdotală prin Mărturisire şi Sfânta Împărtăşanie. Nici o clipă n-au avut în vedere chemarea Numelui ca un substitut al Sfintelor Taine şi au presupus că cel care o face este membru practicant şi participant al Bisericii.

Şi totuşi astăzi, în această epocă de insațiabilă curiozitate şi dezintegrare eclesială, sunt mulți practicanți ai Rugăciunii lui Iisus care nu frecventează nici o biserică, poate fără a avea o credință clară în Domnul Iisus sau în altceva. Să-i condamnăm? Să le interzicem să se folosească de Rugăciune? Desigur nu, atâta vreme cât ei caută sincer adevăratul Izvor de Viață. Iisus nu condamnă pe nimeni, doar pe fățarnici. Dar, cu toată smerenia şi cu conştiința acută a propriei noastre necredințe, suntem obligați să considerăm situația unor astfel de persoane ca anormală şi să le avertizăm cu privire la aceasta.

Scopul Rugăciunii lui Iisus, ca al oricărei rugăciuni creştine, este ca rugăciunea noastră să devină tot mai mult aceeaşi cu cea dăruită de Iisus Marele Preot în lăuntrul nostru, ca viața noastră să devină una cu viața Lui, ca suflarea noastră să devină una cu Suflarea Divină care susține universul. Obiectivul final poate fi corect descris prin termenul patristic *theosis*, „îndumnezeire". După cum spune Arhipresviterul Serghei Bulgakov, „Numele lui Iisus, prezent în inima omului, îi dă acestuia puterea îndumnezeirii"[50]. „Cuvântul s-a făcut om, spune Sfântul Atanasie, pentru ca noi să putem deveni Dumnezeu"[51]. Cel ce este Dumnezeu prin fire a luat omenitatea noastră, pentru ca noi, oamenii, să putem participa prin har la dumnezeirea Lui, făcându-ne părtaşi dumnezeieştii firi (*II Petru* 1, 4).

Rugăciunea lui Iisus, adresată Cuvântului întrupat, este un mijloc de a trăi în noi înşine acest mister al lui *theosis*, prin care persoana umană atinge adevărata asemănare cu Dumnezeu.

Rugăciunea lui Iisus, unindu-ne cu Hristos, ne ajută să luăm parte la împreuna-locuire sau *perihoreză* a

---

[50] *The Orthodox Church*, London, 1935, p. 170 (trad. modificată).
[51] *Despre întrupare*, 54.

celor trei Persoane ale Sfintei Treimi. Cu cât Rugăciunea devine o parte din noi înşine, cu atât mai mult intrăm în mişcarea neîncetată a dragostei dintre Tată, Fiu şi Duhul Sfânt. Despre această dragoste Sfântul Isaac Sirul scrie cuvinte de o mare frumuseţe:

„Dragostea este împărăţia despre care Domnul a vorbit simbolic atunci când le-a promis ucenicilor Săi că vor mânca în Împărăţia Lui. «Veţi mânca şi veţi bea la masa Împărăţiei Mele». Ce vor mânca dacă nu dragoste?... Când vom fi ajuns să avem dragoste, vom fi ajuns şi la Dumnezeu şi drumul nostru se va fi sfârşit: am trecut în insula care se întinde dincolo de lume, unde se află Tatăl, Fiul şi Sfântul Duh, a Cărora fie slava şi stăpânirea"[52].

În tradiţia isihastă, misterul lui *theosis* a luat cel mai adesea forma exterioară a vederii luminii. Această lumină pe care Sfinţii o văd în timpul rugăciunii nu este nici o simbolică lumină a inteligenţei, nici chiar o lumină a simţurilor, fizică şi creată. Nu este nimic altceva decât Lumina dumnezeiască necreată a lui Dumnezeu-Tatăl, care a strălucit prin Hristos în momentul Transfigurării Sale pe Muntele Tabor şi care va lumina întreaga lume la a doua Sa venire în Ziua de Apoi. Iată un paragraf caracteristic referitor la Lumina dumnezeiască extras din scrierea Sfântului Grigorie Palama. El descrie vedenia Apostolului când a fost răpit la al treilea Cer (*II Corinteni* 12, 2-4):

---

[52] *Mystic Treatises*, tr. Wensinck, pp. 211-212.

„Pavel a văzut o lumină care nu avea sfârşit nici în jos, nici în sus şi nici împrejur; o lumină fără de hotar i-a apărut, strălucind în jurul lui, ca un soare infinit mai luminos şi mai mare decât universul; şi în mijlocul acestui soare, el însuşi sta, devenit nimic altceva decât un ochi"[53].

Aceasta este vederea slavei de care ne putem apropia prin chemarea Numelui. Rugăciunea lui Iisus face ca strălucirea Schimbării la Faţă să pătrundă în toate ungherele vieţii noastre. Repetarea neîncetată are două efecte asupra autorului anonim al *Cărţii unui pelerin*. Mai întâi, ea îi transformă relaţia cu creaţia materială din jurul lui, făcând toate lucrurile transparente, transformându-le într-o Sfântă Taină a prezenţei lui Dumnezeu... El scrie:

„Când mă rugam cu inima, totul în jurul meu îmi părea minunat. Copacii, iarba, păsările, pământul, aerul, lumina păreau a-mi spune că există de dragul omului, că sunt martorii dragostei lui Dumnezeu pentru om, că toate se roagă lui Dumnezeu şi Îi aduc cântări de laudă. Aşa am ajuns să înţeleg ceea ce Filocalia numeşte «cunoaşterea graiului tuturor făpturilor». Simţeam o dragoste arzătoare pentru Iisus şi pentru toate făpturile lui Dumnezeu"[54].

Părintele Serghei Bulgakov spunea: „Strălucind

---

[53] *Triads in defence of the Holy Hesychasts* I, iii, 21, ed. Meyendorff, vol. 1, p. 157.
[54] *The Way of a Pilgrim*, pp. 31-32, 41.

în inimă, lumina Numelui lui Iisus luminează universul."[55]

În al doilea rând, Rugăciunea transfigurează relația Pelerinului nu numai cu creația materială, ci și cu ceilalți oameni. „Din nou, mi-am reluat peregrinările. Dar nu mai mergeam acum ca înainte, plin de teamă. Chemarea Numelui lui Iisus îmi făcea drumul o bucurie. Toată lumea era bună cu mine, de ca și când toți mă iubeau... Dacă vreunul îmi făcea rău, n-aveam decât să gândesc: «Cât de dulce este Rugăciunea lui Iisus!» pentru ca ura și mânia să dispară și să le uit cu totul"[56].

„Întrucât ați făcut unuia dintr-aceşti frați ai Mei, prea mici, Mie Mi-ați făcut" (*Matei* 25, 40). Rugăciunea lui Iisus ne ajută să-L vedem pe Hristos în fiecare om și pe fiecare în Hristos.

Chemarea Numelui este o bucurie și o pocăință, o afirmare a lumii și o negare a ei. Unora, auzind pentru întâia oară despre Rugăciunea lui Iisus, faptul de a sta singur în întuneric, cu ochii închiși, repetând fără întrerupere *„...miluieşte-mă"*, le poate părea un fel trist și plictisitor de a te ruga. Și pot fi chiar tentați să considere rugăciunea egoistă, o fugă de realitate, introvertită, un mod de abandonare a îndatoririlor față de comunitatea umană în general. Este o gravă neînțelegere. Pentru cei ce și-au asumat Calea Numelui, ea nu numai că nu este întunecoasă și apăsătoare, dar este o

---

[55] *The Orthodox Church*, p. 171.
[56] *The Way of a Pilgrim*, pp. 17-18.

sursă de eliberare şi tămăduire. Căldura şi bucuria care izvorăsc din Rugăciunea lui Iisus sunt în mod deosebit evidenţiate în scrierile Sfântului Isihie Sinaitul (sec. 8-9?):

„Prin stăruinţa în Rugăciunea lui Iisus, cugetul atinge o stare de dulce liniştire şi pace...

Din ce cade mai multă ploaie pe pământ, de aceea el devine tot mai moale; tot astfel, din ce chemăm mai mult Sfântul Nume al lui Iisus, de aceea vine în pământul inimii noastre tot mai multă bucurie şi veselie.

Când soarele răsare deasupra pământului se face lumină; când slăvitul şi sfântul Nume al Domnului nostru Iisus Hristos străluceşte neîncetat în minte, se nasc nenumărate cugetări strălucitoare ca soarele"[57].

De altfel, departe de a întoarce spatele celorlalţi şi a repudia creaţia lui Dumnezeu, când facem Rugăciunea lui Iisus afirmăm de fapt încrederea în semenul nostru, simţul valorii oricărui om şi al oricărui lucru în Dumnezeu. „Dobândeşte pacea în lăuntrul tău, spunea Sfântul Serafim de la Sarov (1759-1833), şi mii de oameni în jurul tău se vor mântui în jurul tău". Stând în prezenţa lui Hristos fie chiar şi nu mai mult decât câteva clipe în fiecare zi, chemându-I Numele, vom da înţelesuri profunde şi vom transforma toate celelalte momente ale zilei, devenind noi înşine de folos altora, lucrători şi creatori, într-un fel în care altminteri n-am fi putut fi. Iar dacă vom practica Rugăciunea „liber" în

---

[57] *On Watchfulness and Holiness*, 7, 41, 196; *cf.* Palmer, Sherrard şi Ware, *The Philokalia*, vol. I, London, 1979, pp. 163, 169, 197.

cursul zilei, aceasta ne va face în stare „să punem pecetea dumnezeiască asupra lumii", ca să folosim o frază a Dr. Nadejda Gorodetzky (1901-1985):

„Putem dedica acest Nume oamenilor, cărților, florilor, tuturor lucrurilor pe care le întâlnim, le vedem sau la care ne gândim. Numele lui Iisus poate deveni o cheie mistică a lumii, un instrument al ofrandei tainice a tuturor lucrurilor şi a tuturor ființelor, pecetea dumnezeiască pe această lume. Poate că s-ar putea vorbi aici despre o tainică preoție a tuturor credincioşilor, căci, una cu Marele nostru Preot, implorăm Duhul: «Fă din rugăciunea mea o Sfântă Taină»"[58].

„Putem dedica acest Nume oamenilor..." Prin aceasta, Dr. Gorodetzky sugerează un posibil răspuns la întrebarea care se ridică adeseori: Poate fi folosită Rugăciunea lui Iisus ca rugăciune mijlocitoare? Răspunsul trebuie să fie că, în sens strict, ea este diferită de rugăciunea mijlocitoare. În rugăciunea ca expresie a slujirii nediscursive şi neiconice înaintea lui Dumnezeu, nu se amestecă amintirea şi pomenirea a diferite nume. Ne îndreptăm atenția doar asupra lui Iisus. Este adevărat că, îndreptându-ne atenția doar asupra lui Iisus, nu înseamnă că întoarcem spatele semenilor noştri. Toți cei pe care îi iubim sunt în inima Lui, iubiți de El infinit mai mult decât de noi, aşa încât prin Rugăciunea lui Iisus îl aflăm pe toți în El; chemând Numele, pătrundem tot mai deplin în revărsata dragoste a lui Hristos pentru întreaga lume. Dacă urmărim tiparul

---

[58] „The Prayer of Jesus", în *Blackfriars* XXIII (1942), p. 76.

tradițional isihast al Rugăciunii lui Iisus, nu îi vom pomeni înaintea Lui pe alții după numele lor, sau nu îi vom avea în mod voit în minte în timp ce rostim chemarea.

Cu toate acestea, posibilitatea de a da Rugăciunii lui Iisus şi o funcție mijlocitoare nu este exclusă. Ocazional, atât în folosirea „liberă" cât şi în cea „programată", ne putem simți îndemnați să consacrăm Numele unor persoane mai mult sau mai puțin particulare, chemându-L pe Iisus pentru ele în adresarea „... miluieşte-ne pe noi" sau chiar incluzând unul sau mai multe nume: „... miluieşte-l pe Ioan". Chiar dacă aceasta nu este întru totul aşa cum prevăd scrierile isihaste, este cu siguranță o extindere legitimă şi de ajutor în practicarea Rugăciunii lui Iisus. Calea Numelui este deschisă, generoasă, nu mărginită prin reguli rigide şi imuabile.

„Rugăciunea este lucrare; a te ruga înseamnă a fi în cel mai înalt grad lucrător"[59]. Şi pentru nici o altă rugăciune afirmația nu este atât de valabilă ca pentru Rugăciunea lui Iisus. Deşi ea este proprie în mod special practicii duhovniceşti monastice ca rugăciune pentru călugări şi călugărițe[60], ea este în aceeaşi măsură şi

---

[59] Tito Colliander, *The Way of the Ascetics*, p. 71.

[60] La tunderea în monahism, atât în rânduiala Bisericii greceşti cât şi în cea a Bisericii ruse, există obiceiul de a i se da monahului un şirag de metanii (*komvoschoinion*). În Biserica Rusă, dându-i-l, ieromonahul spune următoarele cuvinte: „Primeşte, frate, sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea cea de tot ceasul către Mântuitorul Hristos. Că eşti dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget şi în gura ta

pentru laici, pentru perechile căsătorite, pentru doctori şi psihiatri, pentru lucrătorii în domeniul social şi pentru şoferii de autobuze. Chemarea Numelui, bine practicată, implică practicantul mai adânc în lucrarea pe care o are de săvârşit, făcându-l mai eficient în acţiuni, nerupându-l de ceilalţi, ci, dimpotrivă, legându-l de ceilalţi, făcându-l sensibil la temerile şi neliniştile celorlalţi, aşa cum nu fusese niciodată înainte. Rugăciunea lui Iisus face din fiecare „un om pentru ceilalţi", un instrument viu al păcii lui Dumnezeu, un centru activ al reconcilierii.

---

numele Domnului Iisus şi a zice «Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul»". Vezi F. H. Robinson SSJE, *Monasticism in the Orthodox Churches*, London/Milwakee, 1916, pp. 159-160. A se remarca distincţia obişnuită între cele trei nivele ale rugăciunii: *buze, minte, inimă.*

PARTEA A DOUA :

Isihia şi tăcerea în rugăciune

Adevărul dumnezeiesc nu stă în cuvinte, ci în tăcere, în liniştea inimii, în care rămâi printr-o îndelungă suferinţă.

Cartea unui sărac cu duhul

... Iisus Hristos, Cuvântul care a răsărit din tăcere.

Sfântul Ignatie al Antiohiei

O apoftegmă din *Pateric* povesteşte despre vizita Episcopului Teofil al Alexandriei la monahii din pustie. Doritori să-l impresioneze pe înaltul oaspete, „fraţii care se adunaseră i-au cerut avvei Pamvo: Spune-i papei un cuvânt de zidire. Bătrânul le-a zis: Dacă nu-l zideşte tăcerea mea nu-i va folosi nici cuvântul meu."[1] Este o istorioară emblematică întrucât ne arată marea importanţă pe care tradiţia vieţuirii pustniceşti o acordă *isihiei*, liniştirii şi tăcerii. „Dintre toate virtuţile Dumnezeu a ales isihia"[2], spune o altă apoftegmă. „Aşa

---

[1] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 189, Solesmes, 1984, p. 82.
[2] *Les Apophtegmes des Pères du Désert*, Begrolles ("Textes de spiritualité orientale" - 1), 1966, p. 413.

cum o apă mâloasă nu se limpezeşte dacă o tulburi mereu, nu poţi deveni monah fără isihie"[3], precizează Sfântul Nil din Ancira. Isihia are o semnificaţie care depăşeşte cu mult un simplu mutism. Ea poate fi înţeleasă în mai multe feluri, după adâncimea lăuntrică a fiecăruia.

La origine, cuvântul *hesyhast* desemna un eremit în general, un monah din singurătate, diferit de monahii unei comunităţi cenobitice. Acesta este înţelesul pe care-l întâlnim la Evagrie Ponticul (346-399), Nil şi Paladie de la începutul secolului al V-lea, şi la Părinţii pustiei, Chiril din Scitopolis, Ioan Moshu, Varsanufie, în canoanele lui Justinian şi, mai târziu, la autori ca Sfântul Grigorie Sinaitul (1255-1346). Este sensul exterior care trimite, în termeni spaţiali, la relaţia pe care o are un om cu semenii lui.

Mai specific, tot la nivelul spaţial şi exterior, dar şi cu o dimensiune lăuntrică şi duhovnicească, isihia poate trimite şi la starea pe care o are monahul în chilia sa, fie eremit, fie cenobit: „Isihia (liniştea) este a sta în chilie cu frica şi cunoştinţa lui Dumnezeu, ferindute şi de pomenirea de rău şi de cugetarea înaltă, spune avva Ruf unui frate. Acest fel de linişte, fiind născătoare de toate faptele bune, păzeşte pe călugăr de săgeţile vrăjmaşului cele înfocate, nelăsându-l să se rănească de ele. Aşa, frate, pe aceasta câştig-o, aducându-ţi aminte de clipa morţii tale, căci nu ştii în ce ceas vine fu-

---

[3] *Institutio ad monachos*, P. G. 79, 1236 B.

rul: deci, dar, trezeşte-te pentru sufletul tău!"[4]. Aici isihia e asociată cu un alt cuvânt important în tradiția pustiei: *nepsis*, cumpătare duhovnicească, veghe sau trezvie.

Isihast este, prin urmare, cel care împlineşte cuvântul avvei Moise: „Du-te, şezi în chilia ta şi chilia te va învăța pe tine toate"[5]. El ține în minte sfatul dat de avva Arsenie unui frate care-i spusese: „Mă supără gândurile zicându-mi: nu poți să posteşti, nici să lucrezi, deci măcar cercetează pe cei bolnavi, căci şi acest lucru este dragoste. Iar bătrânul, ştiind semănăturile dracilor, i-a zis lui: Mergi, mănânce, bea, dormi şi nu lucra, numai de chilie nu te depărta. Căci cuviosul ştia că răbdarea în chilie duce pe călugăr la rânduiala lui"[6]. Nimeni n-a formulat mai bine ca Sfântul Antonie cel Mare legătura dintre isihie şi chilie, în celebra apoftegmă: „Precum peştii zăbovind la uscat mor, aşa şi călugării, zăbovind afară din chilie sau petrecând cu mirenii se slăbănogesc în tăria liniştirii lor"[7]. Monahul care rămâne în chilie este asemenea corzii unui instrument bine acordat. Isihia îl ține într-o stare de tensiune vie, dar fără nelinişte sau exces. Dacă rămâne mult afară, sufletul i se moleşeşte şi i se delasă.

Chilia, cadrul exterior al isihiei, este în primul rând atelierul rugăciunii neîncetate. Principala activitate a monahului care rămâne liniştit şi tăcut în chilia

---

[4] *Apoph. Patrum*, «*Rufus 1*», P. G. 65, 389 BC.
[5] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 27, Solesmes, 1984, p. 22.
[6] *Ibid.*, apoft. 21, p. 20.
[7] *Ibid.*, apoft. 24, p. 21.

lui este amintirea neîntreruptă a lui Dumnezeu în duh de pocăință și de străpungere a inimii. Unui bătrân care dorea să înceapă o formă ostentativă de viață ascetică, avva Ammona i-a zis: „Mai vârtos șezi în chilia ta și mănâncă puțin în fiecare zi și ai totdeauna cuvântul vameșului în inima ta. Și așa poți să te mântuiești."[8] Cuvintele vameșului – „Miluiește-mă, Dumnezeule, pe mine, păcătosul!" (*Luca* 18, 13) – sunt foarte aproape de formula Rugăciunii lui Iisus, care apare din secolul al VI-lea, mai ales la Varsanufie din Gaza († spre 540) și în viața avvei Filimon. Ioan din Gaza a scos bine în relief legătura dintre izolarea în chilia monastică și chemarea Numelui. Referindu-se la însoțitorul său, eremitul Varsanufie, spune: „Chilia lui, în care s-a îngropat de viu, ca într-un mormânt, pentru Numele lui Iisus, este loc de odihnă, unde nu calcă demonul, nici căpetenia lui, diavolul. Căci s-a făcut un loc sfânt, pentru că e locașul lui Dumnezeu"[9].

Pentru isihast, chilia este o casă de rugăciune, un sanctuar, un loc de întâlnire al omului cu Dumnezeu. Cum spune o apoftegmă anonimă: „Chilia monahului este cuptorul din Babilon în care cei trei tineri L-au întâlnit pe Fiul lui Dumnezeu: este stâlpul de nor din care Dumnezeu îi vorbea lui Moise"[10]. Pentru părintele

---

[8] *Ibid.*, apoft. 23, p. 21.
[9] Barsanuphe et Jean de Gaza, *Correspondance*, «*Lettre*» *142*, Solesmes, 1972, p. 127.
[10] *Les Apophtegmes des Pères du Désert*, Begrolles („Textes de spiritualité orientale" – 1), 1966, p. 350.

Matta El-Maskine, eremit copt contemporan şi egumen al mănăstirii Sfântul Macarie din pustia scită, chilia nu-i altceva decât centrul „prezenței" lui Dumnezeu (*şechinah*). Unui vizitator care l-a întrebat dacă are de gând să plece în pelerinaj în Țara Sfântă, i-a răspuns: „Sfântul Ierusalim este aici, înăuntrul şi împrejurul acestor grote. A mea este chiar cea în care Mântuitorul meu, Iisus Hristos, a fost înmormântat după moartea Sa şi din care a înviat. Aici, în această grotă, este Ierusalimul şi toate sfintele lui bogății".

Astfel, sensul isihiei devine din ce în ce mai interiorizat. Prin spiritualitatea chiliei, ea trimite nu numai la o condiție exterioară şi fizică, ci şi la o stare sufletească, desemnând atitudinea celui care, în inima sa, se ține în fața lui Dumnezeu. Cum spune Sfântul Teofan Zăvorâtul (1815-1894), „lucrul cel mai important este de a sta în fața lui Dumnezeu cu mintea în inimă şi de a rămâne astfel neîncetat, zi şi noapte, până la sfârşitul vieții"[11]. Este exact ceea ce înseamnă liniştea şi tăcerea chiliei pentru isihast.

Într-o perspectivă şi mai interiorizată, isihia înseamnă „revenire în sine". Este definiția clasică propusă în toată plenitudinea de Sfântul Ioan Scărarul († 650): „Cel ce se linişteşte se sârguieşte să închidă netrupescul în casa trupească, ceea ce e un lucru prea-

---

[11] În Higoumène Chariton de Valamo, *L'Art de la Prière*, Abbaye de Bellefontaine („Spiritualité orientale" – 18), 1976, p. 81.

minunat"[12]. Isihastul, în sensul adevărat al termenului, nu este cel care viețuiește trupește în pustie, ci acela care călătorește lăuntric în propria-i inimă. Nu este cel care s-a separat fizic de alții, închizându-și ușa chiliei, ci acela care „s-a reîntors înăuntrul său", închizând ușa minții. „Și-a venit în sine", spune Sfântul Evanghelist Luca (15, 17) despre fiul risipitor. Este exact ceea ce face isihastul. El răspunde cuvântului lui Hristos: „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru" (*Luca* 17, 21). El caută mereu să-și „păzească inima mai mult decât orice, căci din ea țâșnește viața" (*Pilde* 4, 23). Dacă isihastul este într-adevăr un solitar trăitor în pustie, singurătatea nu este un loc geografic, ci o stare sufletească. Adevărata pustie este în adâncul inimii.

Sfântul Vasile cel Mare a descris foarte bine această „revenire în sine": „Când mintea nu se risipește în lucrurile din afară și nu se mai împrăștie în lume prin simțuri, se întoarce în sine și se înalță cu gândul la Dumnezeu"[13]. La rândul său, Sfântul Isaac Sirul (sec. VII) cere: „Fii în pace în inima ta și cerul și pământul vor fi în pace cu tine. Străduiește-te să intri în vistieria dinăuntrul tău și vei vedea comoara cea cerească: căci una sunt și aceeași și, intrând în una, le contempli pe amândouă. Scara Împărăției lui Dumnezeu este în tine, ascunsă în sufletul tău. Adânceşte-te în tine însuți, departe de păcat și vei găsi scara pe care vei putea să te

---

[12] *L'Echelle sainte*, 27, 7, Abbaye de Bellefontaine („Spiritualité orientale" – 24), 1987, p. 274.

[13] *Ep.* 2, P. G. 32, 228 A.

înalți"[14]. Acest rapid parcurs al diferitelor sensuri ale isihiei ne-a arătat limpede nivelurile diferite ale înțelesului, din afară spre înăuntru, care traversează termenul. O apoftegmă celebră a Părinților pustiei deosebește trei niveluri: „Avva Arsenie, fiind încă în palatele împărătești, s-a rugat lui Dumnezeu, zicând: Doamne, îndreptează-mă, ca să știu cum mă voi mântui. Și i-a venit lui glas zicându-i: Arsenie, fugi de oameni și te vei mântui. Acesta, după ce s-a dus la viața călugărească, iarăși s-a rugat, zicând același cuvânt. Și a auzit glas zicând: Arsenie, fugi, taci, liniștește-te, că acestea sunt rădăcinile nepăcătuirii!"[15].

Să fugi de oameni, să taci, să trăiești în reculegere. Acestea sunt cele trei trepte ale isihiei. Prima e de natură spațială: este vorba de despărțirea exterioară, fizică de oameni. A doua, și ea exterioară: „să taci", să te abții de la vorbire. Dar nici una, nici cealaltă nu sunt suficiente pentru a face dintr-un om un isihast. Căci poți trăi în singurătate fizică și să nu vorbești, dar să fii, lăuntric, neliniștit și agitat. Pentru a ajunge la adevărata liniștire lăuntrică trebuie să treci de la a doua la a treia treaptă, de la isihia exterioară la cea lăuntrică, de la simpla absență a cuvintelor la ceea ce Sfântul Ambrozie al Milanului († 397) numește *negotiosum silentium*, tăcerea activă și creatoare. Rezumând această

---

[14] *Oeuvres spirituelles*, «30-e discours», Desclée de Brower, 1981, p. 189 (Text modificat pe baza traducerii engleze făcute direct din siriacă la Mănăstirea Schimbarea la Față, Boston, Massachusetts, 1984, p. 11).

[15] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 1 și 2, Solesmes, 1984, p. 13.

importantă învățătură duhovnicească, Sfântul Ioan Scărarul scrie: „Închide trupului tău uşa chiliei şi cuvântului uşa limbii, şi duhului rău uşa dinăuntru."[16] Distingerea acestor trepte ale isihiei este importantă în special pentru relația isihastului cu societatea. Un om poate fugi în pustia vizibilă şi geografică, dar inima să-i rămână în lume; şi invers, cineva poate continua să trăiască trupeşte în cetate şi să fie un adevărat isihast în inima lui. Pentru creştin este importantă starea duhovnicească, nu cea spațială.

Este adevărat că pentru unii autori ai Răsăritului creştin, mai ales pentru Sfântul Isaac Sirul, isihia lăuntrică este imposibilă fără singurătatea exterioară. Dar nu este un punct de vedere unanim. În apoftegmele lor, Părinții pustiei povestesc nu o dată despre laici, cu o viață activă în mijlocul lumii, cu o trăire comparabilă cu cea a eremiților şi anahoreților: un medic din Alexandria, de exemplu, este considerat la fel de îmbunătățit duhovniceşte ca şi Sfântul Antonie cel Mare. Sfântul Grigorie Sinaitul nu l-a tuns în monahism pe ucenicul său Isidor, ci l-a trimis din Muntele Athos la Tessalonic pentru a sluji ca model şi călăuză unui grup de laici. N-ar fi procedat astfel dacă ar fi considerat că vocația de „isihast urban" este o contradicție de termeni. Pentru Sfântul Grigorie Palama (1296-1359) este evident că porunca Sfântului Apostol Pavel, „Rugați-vă neîncetat!" (*I Tesaloniceni* 5, 17) e adresată tuturor creştinilor, fără excepție.

---

[16] *Op. cit.*, 27, 19, pp. 275-276.

Aici trebuie să amintim că expresiile „viață activă" şi „viață contemplativă" au, pentru părinții asceți greci ca Evagrie Ponticul sau Sfântul Maxim Mărturisitorul, un sens aparte. „Viața activă nu este, pentru ei, viață de slujire în lume – predică, învățătură, asistență socială – ci luptă lăuntrică pentru învingerea patimilor şi dobândirea virtuților". În acest sens, se poate spune că numeroşi pustnici şi consacrați care trăiesc într-o izolare severă duc o „viață activă". Dar se poate spune şi că există bărbați şi femei, dăruiți în întregime slujirii în lume, care țin rugăciunea inimii şi duc o „viață contemplativă". Sfântul Simeon Noul Teolog († 1022) credea că plenitudinea „vederii" lui Dumnezeu este cu putință atât în „mijlocul oraşelor" cât şi în „munți şi chilii". Pentru el, oamenii căsătoriți, în ciuda obligațiilor lumeşti: copii, grijile inerente şi responsabilitatea menajului, se pot ridica până la culmile contemplației. Faptul că avea soacră nu l-a împiedicat pe Sfântul Apostol Petru să fie chemat de Domnul să-L urmeze pe Tabor ca să-I contemple slava şi Schimbarea la Față. Vedem iarăşi că nu situația exterioară este criteriul, ci realitatea lăuntrică.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru cuvânt şi tăcere. Aşa cum este posibil să trăieşti în cetate şi să fii isihast, poți prin meseria ta să vorbeşti mult şi să fii totuşi tăcut lăuntric. Cum spune avva Pimen: „Este un om care se pare că tace, dar inima lui osândeşte pe alții. Unul ca acela totdeauna grăieşte. Şi este altul care de dimineață până seara grăieşte şi tăcere ține, adică

fără folos nimic nu grăieşte"[17]. Aşa au fost, în secolul al XIX-lea, Sfântul Serafim de la Sarov şi stareţii Leonida şi Ambrozie de la Optina. Obligaţi de slujirea lor să primească valul neîntrerupt de vizitatori – până la mai multe sute pe zi – nu-şi pierdeau totuşi isihia lăuntrică. De fapt, datorită ei aveau puterea de a-i îndruma pe alţii. Pentru că ţâşneau din această tăcere interioară, cuvintele lor aveau puterea să atingă şi să străpungă inimile.

Deosebirea dintre tăcerea din afară şi cea lăuntrică a fost definită ci claritate de Ioan din Gaza, în *Scrisorile* sale. Într-o zi, un frate trăitor în obşte, găsind că ascultarea lui de tâmplar al mănăstirii îi pricinuia multe tulburări şi necazuri, l-a întrebat dacă n-ar fi mai bine să plece în singurătate pentru „a se nevoi în tăcerea de care vorbesc Părinţii". Bătrânul i-a răspuns: „Cât despre tăcerea de care vorbesc Părinţii, nu ştii ce este, cum nu ştiu mulţi. Căci tăcerea aceasta nu înseamnă a tăcea cu gura. Pentru că există un om care grăieşte zeci de mii de cuvinte folositoare şi i se socoteşte ca tăcere. Şi este altul care grăieşte un singur cuvânt deşert şi i se socoteşte ca şi când ar fi călcat în picioare toate învăţăturile Mântuitorului. Căci El Însuşi a zis: «că pentru orice cuvânt deşert, pe care-l vor rosti, oamenii vor da socoteală în ziua Judecăţii» (*Matei* 12, 36)"[18].

Păzirea inimii, revenirea în sine, tăcerea lăuntrică presupun trecerea de la multiplicitate la unitate, de la

---

[17] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 175, Solesmes, 1984, p. 79.
[18] *Op. cit.*, «Lettre» 554, p. 363.

diversitate la unitate şi sărăcie duhovnicească. Cum spune Evagrie Ponticul, mintea trebuie să se golească. Reluând un aforism al acestuia, Sfântul Ioan Scărarul precizează: „Isihia înseamnă izgonirea oricărui gând"[19]. Scopul isihiei acesta este: să realizezi treptat o linişte lăuntrică, să-ţi goleşti mintea de orice imagine vizuală sau conceptuală, pentru a putea contempla, în toată curăţia, Împărăţia lui Dumnezeu. În acest sens este isihastul cel care a trecut de la *praxis* la *theoria*, de la viaţa activă la cea contemplativă. După ce îl opune pe isihast celui ce încă se luptă cu patimile, *pratikos*, Sfântul Grigorie Sinaitul vorbeşte despre „isihaştii care doar se roagă lui Dumnezeu în inima lor şi se păzesc de orice gând"[20]. Deci isihastul nu este atât cel ce se abţine de la întâlnirea şi vorbirea cu altul, cât cel care, în rugăciunea lui, renunţă la orice cuvânt, imagine sau raţionament discursiv şi se „ridică deasupra simţurilor într-o tăcere curată"[21].

Deşi se numeşte „sărăcie cu duhul", această tăcere curată este departe de a fi o simplă lipsă sau privaţiune. Dacă isihastul caută într-adevăr să-şi curăţească mintea cât mai mult posibil de orice imagine, orice concept omenesc, prin această „anihilare de sine" urmăreşte de fapt ceva ziditor: să se umple de sentimentul şi plinătatea Prezenţei dumnezeieşti. Cum spu-

---

[19] *Op. cit.*, 27, 52, p. 283.
[20] În *Petite Philocalie de la prière du coeur*, Seuil („Points-Sagesses"), p. 193.
[21] *Le Livre du Pauvre en esprit*, II, 3, 2, ed. C. F. Kelley, Londra, 1954, p. 151.

ne Sfântul Grigorie Sinaitul: „La ce bun să te risipeşti în cuvinte? Rugăciunea este cea care lucrează toate în tot omul"[22]. *Rugăciunea este Dumnezeu;* nu este în primul rând ceea ce fac eu, ci ceea ce face Dumnezeu în mine – „nu eu, ci Hristos trăieşte în mine" (*Galateni* 2, 20). Calea isihastului este dezvăluită limpede de cuvintele Sfântului Ioan Botezătorul cu privire la Mesia: „Acela trebuie să crească, iar eu să mă micşorez" (*Ioan* 3, 30). Isihastul îşi încetează propria lucrare nu din trândăvie, ci pentru a intra în lucrarea lui Dumnezeu. Tăcerea lui nu este un vid negativ, o pauză între două cuvinte, un scurt repaus înainte de a relua vorbirea, ci cu totul pozitivă: o atitudine vie de atenţie, de vigilenţă şi, înainte de toate, de ascultare.

Isihastul este, prin excelenţă, cel care ascultă. Cel ce se deschide prezenţei Celuilalt: „Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu" (*Psalmi* 45, 10). După Sfântul Ioan Scărarul, „isihastul este cel ce strigă cu tărie: «Gata este inima mea, Dumnezeule!» (*Psalmi* 56, 10; 107, 1). Isihast este cel care zice: «Eu dorm, dar inima mea veghează» (*Cântarea Cântărilor* 5, 2)"[23]. Retrăgându-se în sine, isihastul pătrunde în cămara de taină a inimii şi, stând în faţa lui Dumnezeu, ascultă cuvântul fără de cuvinte al Creatorului său. „Când te rogi – sfătuieşte un scriitor ortodox finlandez – tu, tu însuţi trebuie să taci (...) lasă rugăciunea să vorbească"[24]. Sau, mai

---

[22] *Capita 113*, P. G. 150, 1280 A.
[23] *Op. cit.*, 27, 18, p. 275.
[24] Tito Colliander, *Le Chemin des ascètes*, Abbaye de Bellefontaine („Spiritualité orientale" – 12), 1973, p. 73.

exact, lasă-L numai pe Dumnezeu să vorbească. „Omul ar trebui să rămână mereu tăcut şi să-L lase pe Dumnezeu să vorbească"[25]. Iată ce încearcă să împlinească isihastul.

Isihia înseamnă deci trecerea de la rugăciunea *mea* la rugăciunea lui Dumnezeu care lucrează în mine sau, vorbind ca Sfântul Teofan Zăvorâtul, trecerea de la rugăciunea „ostenitoare" şi „ardentă" la cea „spontană" şi „izvorâtoare". Adevărata tăcere lăuntrică sau isihie este, în sensul cel mai profund, tot una cu rugăciunea neîntreruptă a Duhului Sfânt în noi. Cum scrie Sfântul Isaac Sirul: „Căci când Duhul Se sălăşluieşte, zice, în careva dintre oameni, acesta nu încetează din rugăciune. Fiindcă Duhul Însuşi se roagă pururea. Atunci, nici când doarme acela, nici când e în stare de veghe, nu se întrerupe rugăciunea din sufletul lui. Ci, fie că mănâncă, fie că bea, fie că doarme, fie că lucrează ceva, şi până şi în somnul adânc răsar bunele miresme şi adierile rugăciunii în inima lui, fără osteneală"[26].

De altfel, Sfântul Isaac Sirul compară intrarea în rugăciunea spontană cu un om care, răsucind cheia în broască şi pătrunzând în încăpere, toţi slujitorii lui tac, fiind stăpânul cu ei. „Căci mişcările limbii şi ale inimii sunt chei în rugăciune. Iar cele de după aceea sunt intrare în vistierii. Aici trebuie să înceteze toată gura şi limba şi inima, vistiernică a gândurilor, şi mintea, câr-

---

[25] *Le Livre du Pauvre en esprit*, II, 3, 2, ed. C. F. Kelley, Londra, 1954, p. 151.

[26] *Op. cit.*, «85-e discours», pp. 438-39 (traducere engleză, p. 182).

muitoare a simțurilor, și cugetarea, pasăre repede zburătoare și plină de îndrăznire, și orice meșteșug al lor. Cei ce cer să rămână aici! Pentru că e de față Stăpânul!"[27]. Isihia, ca intrare în chiar viața și lucrarea lui Dumnezeu, este o stare pe care omul nu o poate realiza decât în parte și nedesăvârșit, în timpul acestei vieți, fiind o realitate eshatologică ce nu poate fi atinsă deplin decât în Împărăția ce va să vină. Cum spune tot Sfântul Isaac Sirul: „Tăcerea este taina veacului viitor"[28].

În principiu și în linii generale, isihia înseamnă rugăciune lăuntrică și înglobează diferite moduri mai specifice de rugăciune. Practic, însă, cei mai mulți autori ortodocși din ultimele veacuri înțeleg prin isihie o cale duhovnicească particulară: invocarea numelui lui Iisus. Câteodată, chiar dacă mai puțin justificat, cuvântul isihie este folosit, într-un sens și mai restrâns, pentru a evoca tehnicile corporale și respiratorii ce pot însoți Rugăciunea lui Iisus. Această asociere a isihiei cu Numele lui Iisus și, se pare, cu respirația, se găsește deja la Sfântul Ioan Scărarul: „Liniștirea (*isihia*) este neîntrerupta închinare lui Dumnezeu și stare în fața Lui. Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta și atunci vei cunoaște folosul liniștirii"[29].

Care este legătura dintre Rugăciunea lui Iisus și isihie? Cum poate invocarea Numelui să conducă la

---

[27] *Ibid.*, «31-e discours», p. 196 (traducere engleză, p. 116).
[28] *Ibid.*, «3-e lettre», p. 461.
[29] *Op. cit.*, 27, 61-62, p. 284.

tăcerea lăuntrică despre care am vorbit?

Rugăciunea este, cum am văzut, „alungarea oricărui gând", o întoarcere de la multiplicitate la unitate. Oricine se străduieşte în mod serios să se roage lăuntric, să se ţină în faţa lui Dumnezeu cu atenţie şi reculegere, îşi dă imediat seama de dezintegrarea sa, de incapacitatea sa de a se concentra în momentul prezent, *kairos*. Gândurile umblă şi se agită în capul său ca nişte muşte bâzâitoare (Sfântul Teofan Zăvorâtul) sau ca nişte maimuţe ce sar din creangă în creangă (Ramakrişna). Această neputinţă ce concentrare, de a fi *aici* şi *acum* cu întreaga fiinţă, este una dintre cele mai tragice urmări ale căderii.

Ce putem face? Tradiţia ascetică a Răsăritului creştin deosebeşte două metode principale de luptă împotriva gândurilor. Prima, directă, constă în „contrazicerea" gândurilor (*logismoi*) care ne năpădesc, înfruntându-le şi încercând să le înlăturăm cu efortul propriei noastre voinţe. Dar această metodă poate duce la rezultatul opus, căci, respinse cu violenţă, gândurile au tendinţa de a reveni cu o forţă mai mare.

Cine nu e stăpân pe sine cu siguranţă e mai bine să folosească cea de a doua metodă, care este indirectă. În loc să combatem direct gândurile ce ne copleşesc şi să le alungăm cu puterile voinţei noastre, putem încerca să ne îndreptăm atenţia în altă parte. Din negativă, strategia devine pozitivă: scopul imediat nu mai este golirea minţii de ceea ce este rău, ci umplerea

ei cu ceea ce este bine. „Să nu i te împotriveşti (gândului). Căci aceasta o doresc ei (vrăjmaşii) şi nu vor înceta (să te războiască). Ci aleargă la Dumnezeu împotriva lor, aruncând înaintea lor neputinţa ta. Şi El va putea nu numai să-i îndepărteze, ci chiar să le ia puterea de a lucra"[30], ne învaţă Sfinţii Varsanufie şi Ioan din Gaza.

Este evident că un simplu efort de voinţă nu este suficient pentru a opri fluxul de imagini şi gânduri care ne inundă lăuntric. Apoi, aşa cum nu ne putem opri respiraţia prin autosugestie, nu ne putem opri nici gândurile. „Mintea cugetătoare nu poate să rămână fără ocupaţie"[31], subliniază Marcu Monahul (sec. V-VI). Atunci cum putem dobândi sărăcia cu duhul şi tăcerea lăuntrică?

Dacă ne este imposibil să ne eliberăm mintea de agitaţia ce o caracterizează, putem, în schimb, să-i simplificăm şi să-i unificăm lucrarea prin repetarea unei rugăciuni scurte. Fluxul imaginilor şi al gândurilor va persista, desigur, dar, puţin câte puţin, vom deveni capabili să ne detaşăm. Chemarea repetată ne va ajuta să „lăsăm să treacă" gândurile ce se nasc din conştientul şi inconştientul nostru.

Această „lăsare" pare să corespundă cu ceea ce avea în vedere Evagrie Ponticul atunci când vorbea de

---

[30] *Op. cit.*, «Lettre» 166, p. 142.

[31] «De la pénitence», XI, 30, în *Traités spirituels et théologiques*, Abbaye de Bellefontaine („Spiritualité orientale" – 41), 1985, p. 83.

rugăciune ca „părăsire a gândurilor"[32]: nu un război sălbatic, nici o represiune furioasă, ci o blândă dar tenace detaşare.

Aceasta este psihologia ascetică ce susține Rugăciunea lui Iisus. Chemarea Numelui ne ajută să ne concentrăm întreaga persoană într-un singur punct. „Adunați-vă mintea împrăştiată pomenindu-L pe Iisus Hristos"[33], sfătuieşte Sfântul Filotie Sinaitul (sec. IX sau X). În această lumină, Rugăciunea lui Iisus apare ca o aplicare a metodei indirecte de luptă cu gândurile. În loc să încercăm să alungăm închipuirile viciate şi uşuratice printr-o confruntare directă, ne întoarcem mintea şi-L privim pe Domnul nostru Iisus Hristos. În loc să ne încredem în puterile noastre, ne lăsăm în grija harului ce ne vine prin Numele dumnezeiesc. Chemarea repetată a Numelui ne ajută să „lăsăm să treacă" gândurile şi să ne desprindem de neîncetata vorbărie a lor (*logismoi*). Ne adunăm şi ne unim mintea care rămâne lucrătoare, hrănind-o cu un singur gând, într-un post duhovnicesc deodată bogat şi extrem de simplu. Sfântul Teofan Zăvorâtul scria: „Pentru a opri această hoinăreală, trebuie să vă legați mintea de un singur gând sau de singurul gând la Cel Unic"[34]. Pentru Sfântul Diadoh al Foticeii (sec. V): „Când am astupat ieşirile cu amintirea de Dumnezeu, mintea cere neapărat o

---

[32] «Sur la prière», afor. 70, în *De la prière à la perfection*, Migne („Les Pères dans la foi"), 1992, p. 87.
[33] În *Petite Philocalie de la prière du coeur*, Seuil („Points-Sagesses"), p. 115.
[34] *Op. cit.*, p. 130.

lucrare cu care să-şi ocupe vrednicia. Dă-i atunci «Doamne Iisuse» ca singura ocupaţie ce poate răspunde pe deplin scopului ei"[35].

Iată cum poate Rugăciunea lui Iisus să aducă isihia în inimă. De aici decurg două considerente importante. Mai întâi, ca să-şi atingă scopul, chemarea Numelui trebuie să fie ritmată şi regulată. La un isihast experimentat, dar nu şi la un începător care trebuie să rămână prudent, chemarea trebuie să fie pe cât posibil continuă şi fără întrerupere. Elementele exterioare, ca mătăniile de lână sau respiraţia, pot fi de folos în stabilirea acestui ritm regulat.

Apoi, în timpul rostirii rugăciunii, mintea trebuie să fie cât mai lipsită de imagini. Pentru aceasta este mai bine să se practice rugăciunea într-un loc liniştit şi, dacă este posibil, în întuneric sau cu ochii închişi, mai degrabă decât privind o icoană luminată de lumânări sau candelă. Sfântul Siluan Athonitul (1866-1938), când spunea rugăciunea, avea obiceiul să-şi închidă ceasul deşteptător într-un dulap, ca să nu-i audă ticăitul, apoi îşi trăgea vechiul lui fes călugăresc din lână groasă peste ochi şi urechi. Gândurile şi imaginile apar inevitabil în timpul rugăciunii, dar nu trebuie să le încurajăm în mod deliberat. Rugăciunea lui Iisus nu este o formă de meditaţie discursivă asupra vieţii lui Hristos. Cei care cheamă Numele Domnului Iisus Hristos tre-

---

[35] «Cent chapitres sur la perfection spirituelle», 59, în *Petite Philocalie de la prière du coeur*, Seuil („Points-Sagesses"), p. 193.

buie să aibă în inima lor convingerea intensă şi înflăcărată că se află în prezenţa nemijlocită a Mântuitorului, să aibă sentimentul că se află personal în faţa lor şi în ei, că le ascultă chemarea şi că le răspunde. Este foarte important ca această conştienţă a prezenţei lui Dumnezeu să rămână liberă de orice reprezentare mintală şi să se rezume la o simplă convingere sau sentiment. Cum spune Sfântul Grigorie de Nyssa († 395), „Mirele se apropie, dar nu apare"[36].

Isihia presupune deci o izolare de lume, exterioară şi/sau lăuntrică. Exterioară, prin fuga în pustie. Lăuntrică, prin „revenirea în sine" şi „alungarea gândurilor". Un Părinte al pustiei, Avva Alonie, a zis: „de nu va zice omul întru inima sa că eu singur şi Dumnezeu suntem în lume, nu va avea odihnă"[37]. Deci, „singur cu Cel Singur". Dar nu este oare un pur egoism să lepezi valoarea spirituală a credinţei materiale, să fugi de responsabilităţile faţă de semeni? Când isihastul îşi închide ochii şi urechile pentru lume, ca Sfântul Siluan Athonitul, ce slujire pozitivă şi practică aduce aproapelui său?

Este o problemă ce poate fi abordată din două unghiuri de vedere. Mai întâi: poate fi acuzat şi isihasmul de deformările „quietismului" occidental din secolul al XVIII-lea? Până acum, cu bună ştiinţă, n-am tradus *isihia* prin *liniştire* tocmai datorită sensului du-

---

[36] *La Colombe et la Ténèbre*, Cerf („Foi vivante"), 1992, p. 147.
[37] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 121, Solesmes, 1984, p. 55.

bios al cuvântului „quietism". Are oare isihastul o poziție similară quietistului? Apoi, care este de fapt poziția isihastului față de ceea ce îl înconjoară fizic sau uman? Cu ce este de folos celorlalți?

Ce este quietismul? După *Dicționarul Bisericii Creştine*, editat la Oxford, „principiul său fundamental este condamnarea oricărui efort omenesc. Omul care urmăreşte desăvârşirea trebuie să ajungă la o completă pasivitate şi la anihilarea voinței. Trebuie să se abandoneze cu totul lui Dumnezeu, până la a nu se mai îngriji nici de cer, nici de iad, nici chiar de propria mântuire (...). Sufletul refuză cu bună ştiință nu numai orice formă de meditație discursivă, dar şi orice act caracterizat ca dorință de virtute, de iubire pentru Hristos sau adorare a Persoanelor divine şi se odihneşte pur şi simplu în prezența lui Dumnezeu, în credința pură (...). Când atinge culmea desăvârşirii, omul nu mai poate păcătui"[38]. Dacă aceasta este într-adevăr definiția quietismului, isihasmul este tot ce-i poate fi mai străin. Isihia nu este pasivitate, ci trezvie (*nepsis*), „nu lipsa luptei, ci absența incertitudinii şi a confuziei"[39]. Chiar dacă isihastul a dobândit treapta contemplării (*theoria*), el rămâne obligat să se angajeze în fapte (*praxis*), să se străduiască să dobândească virtuțile şi să lepede patimile. *Praxisul* şi *theoria*, viața activă şi viața contemplativă, nu trebuie să fie privite ca două stadii

---

[38] Ed. F. L. Cross, Londra, 1963, p. 1133.

[39] Métropolite Antoine de Souroge (André Bloom), «Contemplation et ascése: contribution orthodoxe», în *Etudes Carmélitaines*, nr. 28, Bruges, 1949, p. 54.

succesive – una încetând când începe cealaltă – ci, mai degrabă, ca două trepte ale experienței duhovnicești ce se întrepătrund și sunt simultan prezente în viața de rugăciune. Fiecare este chemat să lupte pe planul *praxis*-ului până la sfârșitul vieții. Este ceea ce ne învață Sfântul Antonie cel Mare în aforismele sale: „Aceasta este cea mai mare lucrare a omului, ca greșeala sa să o pună înaintea lui Dumnezeu și să se aștepte la ispite până la răsuflarea cea mai de pe urmă"[40]. Și încă: „Cel ce rămâne în pustie și se liniștește de trei războaie este slobod: de auzire, de grăire și de vedere; și singurul război care-i rămâne este cel din inima sa"[41].

Este adevărat că isihastul, ca și quietistul, nu apelează la meditația discursivă în rugăciune. Dar faptul că isihia presupune o „lăsare" și o „alungare" a gândurilor și imaginilor nu înseamnă că este o atitudine de „completă pasivitate" și nici o absență a oricărui „act caracterizat ca iubire de Hristos". Lepădarea gândurilor rele și triviale în timpul Rugăciunii lui Iisus și înlocuirea lor prin singurul gând la Numele Domnului nu are nimic pasiv. Este o manieră pozitivă de controlare a gândurilor. Chemarea Numelui, deși este în mod evident o „odihnă în prezența lui Dumnezeu, în credință pură", nu implică mai puțin o iubire activă a Mântuitorului și un dor mistuitor de împărtășire mai deplină de viața dumnezeiască. Cititorul *Filocaliei* nu

---

[40] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 207, Solesmes, 1984, p. 88.
[41] În Jean-Claude Guy, *Paroles des Anciens, Apophtegmes des Pères du désert*, Seuil („Points-Sagesses"), 1976, p. 16.

poate să nu fie frapat de căldura evlaviei pe care o manifestă autorii isihaşti, prin prietenia nemijlocită şi personală faţă de „Iisus al lor", cum mărturiseşte mai ales Isihie din Batos (sec. VII-X ?).

Pe de altă parte, contrar quietiştilor, isihastul nu pretinde a fi fără păcat sau de neisiptit. Nepătimirea (*apatheia*) despre care vorbesc textele ascetice nu este o stare de indiferenţă pasivă sau insensibilă şi, cu atât mai puţin, o stare în care păcatul nu mai este posibil. „Nepătimirea nu înseamnă să nu mai simţi patimile, ci să nu le mai primeşti"[42], scrie Sfântul Isaac Sirul. Cum spunea Sfântul Antonie cel Mare, omul trebuie „să se aştepte la ispite până la suflarea cea de pe urmă", iar ispitirea presupune întotdeauna putinţa de a cădea în păcat. Avva Avraam conchide: „patimile sunt vii, căci ele sunt numai legate de către sfinţi"[43]. Când un bătrân pretinde „sunt mort pentru lume", vecinul său îi şopteşte: „nu fi atât de sigur, frate, până nu vei fi părăsit acest trup. Tu poţi spune: sunt mort, dar satana nu e mort"[44].

Pentru autorii greci, plecând de la Evagrie Ponticul, *apatheia* este strâns legată de iubire, altfel spus, nepătimirea are un conţinut pozitiv şi dinamic. Fundamental, este o stare de libertate spirituală în care omul poate înainta spre Dumnezeu cu un dor nepotolit. Nu este o „simplă mortificare a patimilor trupeşti, ci o

---

[42] *Op. cit.*, „81-e discours", p. 399.
[43] *Abba, dis-moi une parole*, apoft. 159, Solesmes, 1984, p. 88.
[44] *Apoph. Patrum*, série anonyme, în *Revue de l'Orient chrétien*, XIV, 1909, pp. 369-70.

energie reînnoită şi mai bună"[45]. Cu alte cuvinte, este o stare sufletească în care iubirea înflăcărată de Dumnezeu şi de aproapele nu lasă nici un loc patimilor egoiste şi animalice[46]. Pentru a sublinia mai bine caracterul dinamic al nepătimirii, Sfântul Diadoh al Foticeii nu ezită să vorbească de „focul nepătimirii"[47]. Toate acestea arată prăpastia care desparte isihasmul de quietism.

Cea de a doua întrebare: dacă isihasmul nu este quietism, cel puţin nu în sensul dubios şi eretic, în ce măsură este negativ în viziunea sa despre lumea materială şi antisocial în atitudinea faţă de altul? În *Pateric* aflăm istoria a trei prieteni care au devenit monahi. „Cel dintâi şi-a ales să fie împăciuitor, adică să se silească să împace pe cei ce îi va vedea că sunt învrăjbiţi... Cel de al doilea şi-a ales să cerceteze bolnavii şi să le slujească lor. Iar cel de al treilea şi-a ales fără-degrija, adică viaţa liniştită şi a mers şi s-a liniştit în pustie." După un timp, primii doi se simt obosiţi şi descurajaţi. În ciuda străduinţei lor stăruitoare, n-au ajuns să fie la înălţimea a ceea ce li se cerea. Aproape deznădăjduiţi, se hotărăsc să meargă la fratele cel din pustie şi să-i spună necazurile lor, iar el să le spună despre lu-

---

[45] Basile Krivochéine, «The Ascetical and Theological Teaching of Gregory Palamas», în *The Eastern Church Quarterly*, London, 1954, p. 5.

[46] Archimandrite Lazarus Moore, în St. John Climacus, *The Ladder of divine Ascent*, London, 1959, p. 51, nota 3.

[47] *La perfection spirituelle en cent chapitres*, Migne („Les Pères dans la foi"), 1990, p. 23.

crarea sa. Pustnicul a rămas mai întâi tăcut apoi, „sculându-se, a mers la baltă şi, luând apă cu un vas, a turnat şi a umplut un pahar şi l-a adus la dânşii şi le-a zis lor: căutaţi, fraţilor, şi vedeţi bine cum este această apă. Şi era apa tulbure, pentru că atunci o luase din baltă... Şi punând-o să stea puţin, s-a aşezat şi s-a limpezit apa precum cristalul. Iarăşi le-a arătat-o, zicând: căutaţi acum, fraţilor, şi vedeţi apa aceea care era tulbure, cum s-a limpezit. Iar ei, căutând, se minunau, că îşi vedeau într-însa, ca în oglindă, feţele lor. Apoi le-a zis: vedeţi, fraţilor, şi înţelegând să cunoaşteţi că, precum aţi văzut apa aceasta cum era întâi tulbure şi întunecată, iar acum limpede şi luminată, aşa este şi cel ce trăieşte în lume cu oamenii: de tulburarea gâlcevilor lumeşti este tulburat şi întunecat şi nu-şi vede păcatele şi răutăţile sale. Iar dacă se deosebeşte pe sine şi iese din gâlceavă, atunci i se limpezeşte inima şi mintea şi toate simţurile lui. Astfel, îşi vede şi îşi cunoaşte păcatele şi răutăţile sale"[48].

Aşa se termină istorisirea. Nu ni se mai spune ce învăţătură au tras cei doi din parabola pustnicului. Poate s-au întors în lume şi şi-au reluat munca, dar cu puţină isihie în ei? Dacă au făcut acest lucru înseamnă că au înţeles din cuvântul anahoretului că slujirea socială nu este suficientă în sine. Dacă nu există un loc de pace în mijlocul furtunii, dacă omul, prins în multele lui activităţi, nu păstrează o cămăruţă de taină în ini-

---

[48] *Apoph. Patrum*, série anonyme, în *Revue de l'Orient chrétien*, XIII, 1908, p. 47.

ma sa, unde să stea singur în fața lui Dumnezeu, viața își va pierde orice sens duhovnicesc și se va destrăma. Fără îndoială, cititorul secolului al XX-lea va fi înclinat să scoată din această istorioară următorul sens: fiecare om trebuie, într-o oarecare măsură, să fie pustnic în inima lui. Dar oare acesta este sensul original? Desigur, nu. Intenția autorului era, după cum se vede limpede, să facă apologia vieții pustnicești în sensul literal și geografic al cuvântului. De unde apare iarăși întrebarea referitoare la aparentul egoism și negativism al acestui gen de rugăciune contemplativă. Care este deci adevărata relație a isihastului cu societatea?

Mai întâi, trebuie să vedem că, atât în secolul al XIV-lea cât și în momentul renașterii isihasmului din secolul al XVIII-lea și în ortodoxia contemporană, principalele vetre de rugăciune isihastă au fost micile schituri, adică sihăstriile, ce adăposteau doar o mână de frați, trăind ca o mică familie monastică strâns unită și ascunsă de lume. Mulți autori isihaști preferă schitul unei mănăstiri de obște (*cenobium*) perfect organizate, viața într-o mare comunitate fiind adesea considerată prea tulburătoare pentru practica intensivă a rugăciunii inimii.

Deși situația exterioară a schitului apare ca ideală, foarte puțini autori au mers până la a o considera ca singura posibilă. Pentru că, iarăși, criteriul nu este unul exterior omului, ci starea sa lăuntrică. Unele împrejurări pot fi mai favorabile decât altele pentru tăcerea lăuntrică, dar nu există nici o situație care să facă

trecerea absolut imposibilă. Sfântul Grigorie Sinaitul, cum am văzut, şi-a trimis ucenicul în lume, iar mulţi dintre cei mai apropiaţi de el la Muntele Athos sau în pustia Parorei au devenit patriarhi şi episcopi, îndrumători şi administratori ai Bisericii. Sfântul Grigorie Palama, care învaţă că rugăciunea neîntreruptă este posibilă pentru orice creştin, şi-a sfârşit viaţa ca arhiepiscop al celui de-al doilea mare oraş al Imperiului bizantin.

Sfântul Nicolae Cabasila († 1397), laic, funcţionar şi curtean, prieten cu mulţi pustnici isihaşti, declară cu tărie: „o astfel de căutare (a *legii Duhului*)... nepunând nici o piedică în ducerea la îndeplinire a muncii şi îndeletnicirilor noastre: comandantul poate comanda mai departe, plugarul îşi poate ara pământul, iar muncitorul să-şi vadă în pace de lucrările sale. Toate acestea din pricină că nu ni se cere să trăim singuri la marginea lumii, nici să ne hrănim cu mâncări neobişnuite, nici să ne schimbăm îmbrăcămintea ori să ne primejduim vreunul din noi sănătatea, sau să facem vreo bravură ce întrece puterile noastre, ci doar, rămânând acasă, aşa cum suntem şi, nepierzând nimic din avutul nostru, să petrecem cugetând într-una la Legea Domnului"[49]. În acelaşi sens, Sfântul Simeon Noul Teolog subliniază că „viaţa cea mai înaltă" este starea la care Dumnezeu îl cheamă pe fiecare personal: „Mulţi au fericit viaţa pustnicească, alţii pe cea de obşte sau în

---

[49] *La vie en Christ*, t. 2, VI, 44, Cerf („Sources chrétiennes" – 361), pp. 79-81.

chinovie. Alții să stea în fruntea poporului, să îndemne, să învețe și să ridice biserici, hrănindu-se din acestea în chip felurit trupește și sufletește. Eu nu aș socoti pe nici una din acestea mai bună decât pe alta. Nici n-aș spune că una e vrednică de laudă, iar alta de ocară. Ci în toată privința și în toate lucrurile și faptele, cu totul fericită este viața cea pentru Dumnezeu și după Dumnezeu"[50].

Isihasmul este deci o cale deschisă tuturor: singurul lucru necesar este tăcerea lăuntrică, nu cea exterioară. Și, deși această tăcere lăuntrică presupune „alungarea" oricărei imagini în rugăciune, efectul final al acestei negații este afirmarea cu o nouă vitalitate a valorii oricărui lucru și a oricărei persoane în Dumnezeu. Calea negativă este deodată o cale supra-afirmativă. Dovadă, *Spovedania unui pelerin rus*. Țăranul anonim care este eroul acestei povestiri descoperă că repetarea neîncetată a Rugăciunii lui Iisus îi transformă relația cu creația materială, făcând toate lucrurile transparente, transformându-le într-o sfântă taină a Prezenței lui Dumnezeu. „Când mă rugam din adâncul inimii, totul în jurul meu îmi părea minunat: copacii, iarba, păsările, pământul, aerul, lumina, toate păreau a-mi spune că există pentru om, că sunt mărturia iubirii lui Dumnezeu pentru om, că totul se roagă și totul cântă mărire lui Dumnezeu. Așa am ajuns să înțeleg ceea ce *Filocalia* numește cunoașterea graiului făpturi-

---

[50] *Catéchèses*, 3, 65, în Archevêque Basile Krivochéine, *Dans la Lumière du Christ*, Chevetogne, 1980, p. 156.

lor. (...) Simțeam o dragoste mistuitoare pentru Iisus și pentru întreaga creație"[51]. Și relațiile cu semenii i-au fost transformate prin chemarea Numelui: „Mi-am reluat iarăși peregrinările. Dar acum nu mai eram singur ca înainte, plin de teamă. Chemarea Numelui lui Iisus îmi făcea drumul o bucurie. Toată lumea era bună cu mine de parcă toți mă iubeau. (...) Când îmi făcea câte cineva rău, n-aveam decât să mă gândesc la cât de dulce este Rugăciunea lui Iisus și imediat dispăreau supărarea și mânia și le uitam cu totul"[52].

O altă dovadă că isihia este afirmativă în relația cu lumea este și locul central pe care-l acordă isihaștii Schimbării la Față. Nimic mai frapant în această privință ca descrierea făcută de Mitropolitul Antonie Bloom icoanelor lui Andrei Rubliov pe care le contemplase la Moscova. „Icoana lui Andrei Rubliov ni-L înfățișează pe Hristos în strălucirea orbitoare a veșmântului alb, care iluminează tot ceea ce Îl înconjoară. Lumina radiază peste ucenici, peste munți și pietre și peste fiecare firișor de iarbă. În această lumină, care este slava lui Dumnezeu, Lumina necreată nedespărțită de Dumnezeu, orice lucru dobândește o intensitate de a fi pe care nu putea s-o aibă altfel, atingând o plenitudine de realitate pe care numai în Dumnezeu poate s-o dobândească. În cealaltă icoană, cea a lui Teofan Grecul, veșmintele lui Hristos sunt argintii cu umbre albastre.

---

[51] *Les Récits d'un pélerin russe*, Baconnière/Seuil („Points-Sagesses"), 1984, pp. 56-57 și 69.
[52] *Ibid.*, pp. 38 și 40.

Ansamblul dă o impresie de intensitate mai mică. Dar treptat, descoperim că razele de lumină ce emană din Prezența dumnezeiască dau lucrurilor transparență, un relief. De parcă le-ar face să înflorească şi le-ar pătrunde pentru a le atinge o parte de taină care face ca, chiar din inima lor, ca şi din inima întregii creații, să se reflecte şi să se întoarcă strălucind aceeaşi lumină: de parcă dumnezeiasca Lumină, dând viață capacităților şi potențelor tuturor lucrurilor, le dă, prin aceasta, libertatea să tindă spre Ea. Este clipa în care se săvârşeşte eshatologia şi, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel, Dumnezeu este totul în toate"[53]. Iată dublul efect al slavei Schimbării la Față: permite fiecărui lucru şi fiecărei persoane să se arate în toată particularitatea sa, în esența sa unică şi nereductibilă, şi, în acelaşi timp, face orice lucru şi fiecare persoană transparente, capabile să reveleze dumnezeiasca Prezență dincolo şi înăuntrul lor. Cum spune Georges Herbert în *Elixirul*: „Cine priveşte un geam îşi poate opri privirea pe el sau, dacă vrea, poate privi cerul prin el".

Acelaşi dublu efect îl produce isihia. Rugăciunea în tăcerea lăuntrică nu neagă, ci pune lumea în valoare. Ea permite isihastului să privească dincolo de lume spre Hristos cel nevăzut; ea îi permite în acelaşi timp reîntoarcerea în lume pentru a o vedea cu un ochi nou. A călători, s-a spus adesea, înseamnă să te întorci de

---

[53] „Body and matter in spiritual life", în *Sacrament and Image: Essays in the Christian Understanding of man*, A. Allchin, The Fellowship of St. Alban and St. Sergius, London, 1967, pp. 40-41.

unde ai plecat şi să-ţi descoperi casa de parcă ai vedea-o pentru prima dată. La fel este şi în pelerinajul rugăciunii. Isihastul poate, mult mai mult decât omul pătimaş sau materialist, să aprecieze valoarea fiecărui lucru, pentru că vede totul în Dumnezeu şi pe Dumnezeu în toate. Nu întâmplător, în controversa despre energiile necreate dintre Varlaam şi Sfântul Grigorie Palama (sec. XVIII), partizanii isihasmului erau plini de grijă să apere potenţialităţile spirituale ale creaţiei materiale şi, în special, ale trupului fizic al omului. Acesta este, pe scurt, răspunsul către cei ce văd în isihasm o atitudine negativă şi dualistă cu privire la lume. Isihastul neagă pentru a afirma mai bine; se retrage ca să revină mai prezent.

Într-o frază care rezumă foarte bine relaţia dintre isihast şi societate, dintre rugăciunea lăuntrică şi lucrarea din afară, Evagrie Ponticul scrie: „Monahul e cel care, despărţindu-se de toţi, e în unire cu toţi"[54]. Isihastul împlineşte un act de despărţire. Retrăgându-se exterior în singurătate, lăuntric alungă orice gând. Şi totuşi, efectul acestei despărţiri îl uneşte mai strâns cu oamenii, îl face profund mai sensibil la nevoile celorlalţi, cu o conştiinţă mai vie a posibilităţilor lor. E un lucru ce apare izbitor la marii *stareţi*. Fiinţe ca Sfântul Antonie cel Mare şi Sfântul Serafim de la Sarov au trăit decenii întregi într-o tăcere şi izolare fizică totală care, în mod paradoxal, le-a permis să dobândească o

---

[54] «Sur la prière», 124, în *De la prière à la perfection*, Migne („Les Pères dans la foi"), 1992, p. 99.

clarviziune şi o compasiune excepţionale. Tocmai pentru că au învăţat să fie singuri au putut, instinctiv, să se identifice cu altul, să discearnă nemijlocit particularităţile profunde ale fiecărui om. Şi dacă, uneori, unora dintre cei ce-i căutau le adresau doar două sau trei cuvinte, acestea erau singurul lucru de care aceştia aveau nevoie în acel moment critic din existenţa lor.

Sfântul Isaac Sirul spune că e mai bine să dobândeşti curăţia inimii decât să converteşti neamuri întregi. Nu pentru că apostolatul ar fi de dispreţuit, ci vrea doar să spună că atâta timp cât un om nu atinge un anumit grad de tăcere lăuntrică, este puţin probabil că va reuşi să convertească pe cineva. Este ceea ce exprimă, într-o manieră mai puţin paradoxală, ucenicul Sfântului Antonie cel Mare, avva Ammona: „Fiindcă se nevoiau mai întâi mult cu liniştirea, aveau puterea lui Dumnezeu sălăşluindu-se în ei. Atunci, Dumnezeu îi trimitea printre oameni"[55]. Şi chiar dacă numeroşi pustnici nu s-au întors niciodată în lume ca apostoli sau *stareţi*, ci au continuat, total necunoscuţi de alţii, să se nevoiască în tăcerea lăuntrică toată viaţa, nu înseamnă că asceza lor ascunsă este fără de folos sau că şi-au risipit viaţa. Ei îşi slujesc semenii cu rugăciunea. Nu cu ceea ce fac, ci prin ceea ce sunt. Nu în mod văzut, ci în mod existenţial. Ei pot spune ca Macarie din Alexandria (sec. IV): „Eu păzesc zidurile pentru Hristos!"[56].

---

[55] F. Nau, *Patrologia Orientalis* XI, 1915, p. 433.
[56] Palladius, *Les moines du désert, Histoire lausiaque*, Desclée de Brouwer („Les Pères dans la foi"), 1981, p. 73.

ÎN LOC DE POSTFAȚĂ :

O călăuză pentru vremea noastră

„Iubirea este atât ceva ce avem deja şi izbucneşte spontan în inimile noastre, cât şi ceva ce trebuie să învăţăm... Iubirea este atât punctul de plecare, cât şi cel de sosire."

(Preasfinţitul Kallistos)

„În Biserica slavei Tale stând, în cer a sta ni se pare", cântă Biserica Ortodoxă într-un tropar. Preasfinţitul Kallistos Ware, pe atunci Timothy, avea şaptesprezece ani când s-a întâlnit pentru prima oară cu Ortodoxia. O amintire încă vie şi strălucitoare: „Era într-o sâmbătă după-amiază", ne povesteşte Preasfinţia Sa. „Treceam pe una dintre străzile Londrei când, deodată, am văzut o biserică pe care n-o cunoşteam. Împins de curiozitate, am intrat. Prima impresie a fost aceea de gol. Nu vedeam nimic – nici pupitru, nici scaune, nici bănci. Doar o imensă pardoseală lustruită. Era foarte întunecos. Apoi, obişnuindu-mi-se ochii cu întunericul, am observat că biserica nu era cu desăvârşire goală. În picioare, de-a lungul pereţilor, erau nişte oameni. Erau şi icoane luminate de candele, iar undeva cânta un cor. Sentimentul de gol de la început s-a trans-

format în opusul său şi m-a copleşit impresia unei extraordinare plenitudini. Prin icoane şi mâna aceea de credincioşi am perceput, tainic, Biserica nevăzută. Mă simţeam parcă sorbit în sus, înălţat într-o lucrare mult mai mare decât mine. Da, mi-era dat să văd cerul pe pământ!"

Fără să ştie, Kallistos Ware retrăia experienţa trimişilor prinţului Vladimir la Constantinopol, într-o zi a anului de graţie 988. „Când, mult după aceea, am citit relatarea lor", adaugă părintele, „ardea inima în mine. Dar atunci, născut fiind în 1934 din părinţi anglicani practicanţi, nu ştiam mai nimic despre Ortodoxie. Nu înţelegeam limba slavonă. Structura şi sensul slujbei la care nimerisem, privegherea de sâmbătă seară, îmi erau total necunoscute, fiind o slujbă care se oficia pe vremea aceea, la Londra, numai în Biserica rusă. Şi nu avea nimic fastuos: corul era mediocru, credincioşii puţini, icoanele caracteristice stilului decadent al secolului al XIX-lea, locul – o întunecoasă şi foarte mare clădire gotică, pe care Biserica anglicană o împrumutase ruşilor. Nu, ceea ce m-a atras atunci n-a fost splendoarea exterioară, a fost ceva lăuntric: evlavia credincioşilor, sentimentul tainic şi foarte puternic de comuniune cu sfinţii. Din acest moment, înainte chiar de a fi citit ceva despre Biserica Ortodoxă, despre doctrina şi cultul ei, am ştiut că-i aparţin, că vreau să devin ortodox[1]. Astăzi sunt fericit că n-am descoperit Ortodoxia

---

[1] *Dans la Lumière du Christ*, 1980, p. 426.

prin lecturi sau întâlniri, ci prin Liturghie. Cred că e drumul cel mai bun".

Dar, cu toată convingerea sa intimă, Kallistos Ware a mai aşteptat încă şase ani până la convertirea formală. În timp ce studia la Oxford (patru ani limbi clasice şi doi teologie), l-a întâlnit pe preotul ortodox local, părintele Vasili Krivoşein, mai târziu arhiepiscop în Belgia şi autor al unei valoroase cărţi despre Sfântul Simeon Noul Teolog (949-1022). Devine membru al foarte activei Asociaţii anglicano-ortodoxe „Sfinţii Alban şi Serghie", unde cunoaşte conferenţiari străluciţi precum Nikolai Zernov şi părintele Lev Gillet, cunoscut mai bine cu numele său de scriitor: „Un monah al Bisericii de Răsărit"[2]. Învaţă astfel, puţin câte puţin, să cunoască mai bine Ortodoxia. Este atras în mod special de patru elemente. În primul rând, de *puterea Tradiţiei*, de continuitatea vie a Bisericii din Răsărit cu Biserica Apostolilor, a Martirilor şi a Părinţilor, departe de rupturile şi diviziunile care au afectat creştinismul occidental începând încă din Evul Mediu. Al doilea, *Liturghia* şi simţul profund al comuniunii cu sfinţii, al unităţii Bisericii pământeşti cu Biserica cerească. Al treilea, *Rugăciunea lui Iisus*, chemarea Numelui şi lucrarea lăuntrică a Duhului Sfânt, aşa cum s-a făcut arătată, bunăoară, în figura Sfântului Serafim din Sarov (1759-1833), care i-a mers imediat la inimă. Şi, în sfârşit, *expe-*

---

[2] Cf. *Jésus – simples regards sur le Sauveur*, Chevetogne, 1962, p. 199, şi *La Prière de Jésus*, Chevetogne, 1963, p. 119.

rienţa martiriului: a grecilor sub otomani (despre care a scris o carte[3]) şi a ruşilor sub regimul comunist.

La capătul acestei prime perioade de iniţiere şi maturizare, Kallistos Ware este primit în Biserica Ortodoxă, în 1958. Avea 23 de ani. Deşi, prin sensibilitatea sa, se simţea apropiat de spiritualitatea rusă, a intrat în arhidioceza greacă de sub jurisdicţia Patriarhiei Ecumenice de la Constantinopol. „Biserica rusă din diaspora mă atrăgea", explică Preasfinţia Sa, „dar eram conştient de precaritatea situaţiei sale canonice. Pe de altă parte, cunoscând greaca veche, îmi era uşor să înţeleg Liturghia bizantină. Şi credeam că viitorul Ortodoxiei în Occident era mai degrabă în Patriarhia Ecumenică. Dar aceasta nu înseamnă că sunt sectar sau fanatic. Nu voi condamna pe nimeni dacă alege mai degrabă o jurisdicţie decât alta. Cred că occidentalii care se convertesc trebuie să se ducă acolo unde se simt acasă". Ironia sorţii, episcopul său grec nu se socoteşte vrednic să se ocupe personal de un occidental şi-l trimite la un preot al Bisericii ruse din diaspora, părintele George Şermetiev (+1971), care-i devine duhovnic.

Urmează apoi, din 1958 până în 1965, o destul de lungă perioadă de călătorii şi studii pe care le face într-un fel ca autodidact. Dorind să cunoască centrele duhovniceşti ale Ortodoxiei, să cerceteze manuscrise şi să adune materiale pentru teza sa de doctorat despre is-

---

[3] *Eustratios Argenti. A Study of the Greek Church under Turkish Rule*, Oxford (Clarendon Press), 1964, p. 196.

toria monahismului şi Sfântul Marcu Monahul[4], se duce la Muntele Athos, la Ierusalim şi în Insula Patmos. În acelaşi timp, la iniţiativa marelui editor englez Penguin, scrie şi prima sa carte, o prezentare sintetică – şi istorică, şi teologică – a Tradiţiei Răsăritului creştin: *Ortodoxia – Biserica celor şapte Sinoade*. Publicată iniţial în 1963, tradusă şi editată în franceză în 1968, cartea sa devine repede un titlu „clasic" al literaturii ortodoxe. Epuizată demult, a trebuit să fie reeditată la Desclée de Brouwer, într-o versiune complet adusă la zi. „Această nouă versiune este mai nuanţată, mai puţin abruptă şi mai puţin violentă ca prima, mai ales în problema *filioque*[5], explică autorul. În anii şaizeci, eram mult influenţat de Vladimir Lossky[6]. Şi acum am o mare admiraţie pentru el, dar sunt mai puţin categoric în această privinţă. Deosebirea dintre Occident şi Răsăritul creştin în problema Sfintei Treimi rămâne desigur importantă, dar mai puţin decât se pretinde de obicei. Se atribuie Occidentului puncte de vedere care aparţin unor autori scolastici şi sunt departe de a con-

---

[4] *Cf.* introducerea pe care Kallistos Ware a consacrat-o lui Marcu Monahul, *Traités spirituels et théologiques*, Abbaye de Bellefontaine („Spiritualité orientale" – 41), 1985, pp. IX-LI.

[5] La articolul Crezului oficial al Bisericii, aşa cum a fost el definit la Constantinopol în 381, care mărturiseşte că „Duhul Sfânt purcede de la Tatăl", latinii adaugă precizarea : „şi de la Fiul" (*filioque*). Pentru bizantini, acest adaos unilateral a rupt comuniunea eclezială. De altminteri, reducând dimensiunea *personală* a Sfântului Duh şi făcând din Fiul un principiu originar, el atentează la plinătatea adevărului revelat în Sfânta Treime.

[6] Cf. *Essai sur la théologie mystique de l'Église d'Orient*, Cerf („Foi vivante"), 1990, p. 248.

stitui o normă. Personal, cred că Fericitul Augustin nu este atât de diferit de Părinții capadocieni. *Filioque* nu are ce căuta în Simbolul credinței, dar, în Occident, există maniere de a-l explica în acord cu Ortodoxia".

În 1963, Kallistos Ware ia drumul Canadei, unde petrece şase luni într-o mănăstire a Bisericii diasporei ruse. Dar viziunea rigidă şi îngustă a monahilor de acolo l-a întristat. Afirmația – curentă în aceste medii, deşi nu generalizată – că Duhul Sfânt nu poate fi dobândit decât de ortodocşi îl şochează, cu atât mai mult cu cât contrazice propria sa experiență duhovnicească şi trecutul său de anglican. Înțelege că nu aici este locul său şi revine în Marea Britanie. Abia sosit, noul arhiepiscop grec, Athenagoras II, îl cheamă şi-l numeşte secretarul său. În 1965 este hirotonit diacon; primeşte numele de Kallistos, care-l aşază sub patronajul unui autor filocalic, Sfântul Callist Xantopol. Episcopul său îl trimite la Patmos, la Mănăstirea „Sfântul Ioan Evanghelistul", unde petrece un an de zile. Îşi împlineşte astfel visul de adolescent: se călugăreşte. „Mă gândisem la acest lucru, fără să iau decizia formală, de pe la vârsta de 16 ani, când eram încă anglican", precizează Kallistos Ware. „Apoi, bineînțeles, am avut îndoieli. Şi nu numai o dată, ca student, m-am gândit la căsătorie. Dar m-am întors mereu la monahism".

Kallistos Ware şi-a exprimat viziunea, foarte ortodoxă, despre raportul dintre căsătorie şi monahism, într-un text de o rară frumusețe: „Căsătoria şi viața monastică se completează şi se echilibrează cam în fe-

lul în care se completează şi se echilibrează în teologie calea catafatică şi cea apofatică. [...] Ambele sunt Taine ale iubirii. Dar ceea ce soţul şi soţia realizează *unul prin celălalt*, călugărul se străduieşte să dobândească *direct*. [...] Amândouă căile sunt expresii reale ale *preoţiei împărăteşti*, universale, a celui botezat. Amândouă sunt necesare Bisericii şi nici una din ele nu poate fi înţeleasă cu adevărat decât în lumina celeilalte. [...] Monahul şi creştinul căsătorit sunt, şi unul, şi celălalt, deopotrivă ascetici şi trupeşti, [...] în sensul că mărturisesc potenţele spirituale ale trupurilor. Ambii reneagă păcatul şi afirmă lumea. Diferenţa dintre ei stă doar în condiţiile exterioare ale luptei lor ascetice. [...] Pentru noi toţi, căsătoriţi sau monahi, iubirea este, cu harul dumnezeiesc, atât ceva ce avem deja şi izbucneşte spontan în inimile noastre, cât şi ceva ce trebuie să învăţăm şi pentru care trebuie să luptăm şi să suferim mereu. Iubirea este atât punctul de plecare, cât şi cel de sosire. Iubirea este în centrul viu al fiinţei noastre: este chiar esenţa noastră şi, dacă nu iubim, nimic nu suntem. Oriunde am fi, în căminul nostru sau în mănăstirea noastră, să ne străduim să devenim mai deplin ceea ce suntem deja"[7].

În 1966, Kallistos Ware este hirotonit preot, chiar înainte de a pleca la Oxford, unde primise numire la Universitate. Singurul ortodox în colegiul profesorilor, va preda cursul de „Studii ortodoxe orientale" la cate-

---

[7] „La vie monastique – Sacrement d'amour", în *Contacts*, II/1981, nr. 114, pp. 136-150.

dra Facultății de Teologie. În 1982, „împotriva voinței sale", este hirotonit episcop vicar de Diokleia (Asia Mică), sub autoritatea diocezei ortodoxe din Marea Britanie.

La Oxford, Kallistos Ware s-a nevoit în ascultarea pe care i-o dăduse duhovnicul său de la mănăstirea din Patmos, părintele Amphilokios (+1970): *să facă punți*. Să fie un „podar" (adică cel care ajută la trecerea frontierelor, la depășirea lor, pentru reunirea celor divizați de ele), să deschidă trecători între Orient și Occident. Este o lucrare pe care a împlinit-o la două nivele. În primul rând, între ortodocșii uniți în aceeași credință și în Duhul Sfânt, dar de atâtea ori separați în fapt de granițele de naționalitate și jurisdicție. În 1966, la Oxford nu era decât o comunitate rusă. Athenagoras II îi cere să înființeze o parohie greacă. O face, dar – fără nici o greutate – în colaborare cu rușii. Rezultatul? În 1973, eveniment absolut excepțional, cele două comunități hotărăsc să-și unească forțele și să construiască, *împreună*, o singură biserică. „Astăzi", explică Preasfințitul Kallistos, „avem două parohii (greacă și rusă), două jurisdicții (Patriarhia Ecumenică de Constantinopol și Patriarhia Moscovei), două calendare (iulian și gregorian), dar o singură biserică. În Dumnezeiasca Liturghie suntem *una*, o singură adunare de credincioși. Cu excepția unor sărbători care se oficiază la date diferite, cei doi episcopi de Oxford slujesc împreună, de fiecare dată în trei limbi: engleză, greacă și slavonă. Desigur, situația nu este întotdeauna ideală,

nici prea lesnicioasă, dar încercăm să mărturisim unitatea panortodoxă". Cert este că, alături de Londra, locul parohiei atât de active a Mitropolitului Antonie de Suroj, orăşelul Oxford a devenit, de-a lungul anilor, unul dintre cele mai vii centre ortodoxe din Europa. Un semn al acestei vitalități şi a strălucirii sale sunt cei nu mai puțin de doisprezece preoți hirotoniți aici până acum şi trimişi în cele patru colțuri ale țării!

„Pod" şi „podar" a fost Kallistos Ware şi între Ortodoxie şi Occident. Mai întâi prin învățătura sa, care se adresează mai ales studenților neortodocşi, ca şi prin prezența sa activă în Asociația „Sfinții Alban şi Serghie". Apoi prin scrisul său, în reviste de dialog ca *Eastern Churches Rewiew*, ieri, şi *Sobornost*, astăzi, sau în cărți ca *Approches de Dieu dans la tradition orthodoxe*[8], care a introdus mulți occidentali în creştinismul răsăritean. În sfârşit, prin traducerile sale: *Triodul* şi *Mineele* marilor sărbători, adaptate limbii lui Shakespeare, în colaborare cu Maica Maria de la mănăstirea din Bussy-en-Othe (Franța); dar mai ales *Filocalia Părinților neptici*[9], florilegiu de texte ascetice şi mistice din secolul al IV-lea până în al XVI-lea, publicate la Veneția în 1783 de Macarie al Corintului şi Nicodim Aghioritul, a cărei ediție engleză o coordonează el însuşi, făcând consi-

---

[8] Desclée de Brouwer, 1982, p. 221.

[9] Cf. *Philocalie des Pères neptiques*, Abbaye de Bellefontaine, 11 vols., 1979-1991. Sub formă de extrase, *Petite Philocalie de la prière du cœur*, Seuil („Points-Sagesses"), 1979, p. 248, şi *Nouvelle petite Philocalie*, Labor et Fides, 1992, p. 195.

derații substanțiale despre „spiritualitatea filocalică"[10]. „Metodă științifică" (Nicodim Aghioritul), școală a rugăciunii, *Filocalia* este, cum spune Sfântul Filotei Sinaitul, o cale „spre împărăția dinăuntru și împărăția lumii de apoi" și are ca scop îndumnezeirea, comuniunea omului, aici și acum, cu Dumnezeu cel deodată cunoscut și necunoscut, imanent și infinit transcendent. Căile *Filocaliei*: *nepsis*-ul (trezvia, veghea) și *isihia*, adică liniștea lăuntrică a inimii curățite de orice gând și de orice imagine. În sfârșit, instrumentul său: chemarea Numelui Domnului sau Rugăciunea lui Iisus (însoțită, eventual, de tehnici corporale sau respiratorii).

La ora la care Ortodoxia este pândită, aici și în alte părți, de ritualism, este fundamentală această reamintire a priorității „omului celui lăuntric" (cf. *Romani* 7, 22; *II Corinteni* 4, 16; *Efeseni* 3, 16) asupra celui din afară, a rugăciunii inimii asupra celei a buzelor, a lăuntricului asupra exteriorului, a duhului asupra literei. Cum explică Nicodim Aghioritul în introducerea sa la *Filocalia*, nevoințele ascetice, împlinirea rânduielii, osteneliile trupești, respectarea sfintelor canoane, oricât de importante ar fi, sunt pentru viața duhovnicească ce sunt și frunzele pentru pomi. Singure nu sunt suficiente nici pentru păstrarea credinței și tradiției ortodoxe, nici pentru creșterea duhovnicească. Esențialul, „singurul lucru necesar", este până la urmă *fructul*, adică trezvia lăuntrică, păzirea minții și curăția inimii,

---

[10] „The Spirituality of the *Philokalia*", în *Sobornost*, 13/1, 1991, pp. 6-24.

singurele mijloace de a ne „întoarce la harul desăvârşit al Duhului ce ne-a fost dat la început prin Botez".

Cuviosul Nicodim Aghioritul sublinia vocaţia universală a *Filocaliei*. Cuviosul Paisie Velicikovski (1722-1794), dimpotrivă, temându-se ca ea să nu cadă în mâinile unor persoane nepregătite sau lipsite de îndrumare duhovnicească, s-a împotrivit mult timp ca traducerea făcută de el în slavonă să fie tipărită. Kallistos Ware este cu totul de partea Cuviosului Nicodim. Calea filocalică şi practicarea Rugăciunii lui Iisus, care este inima acestei căi, nu sunt rezervate exclusiv monahilor sau ortodocşilor, cu condiţiile să „aparţii deplin şi activ Bisericii" şi să duci o „viaţă sacramentală regulată". Ca şi porunca Sfântului Apostol Pavel, „Rugaţi-vă neîncetat!" (*I Tesaloniceni* 5, 17), ea se adresează oricărui creştin, oricare i-ar fi ocupaţia în lume. „Chemarea Numelui este o rugăciune de o extremă simplitate", scrie Preasfinţia Sa. „Este o rugăciune ce poate fi adoptată de toţi: nu pretinde nici vreo cunoaştere specială, nici vreo pregătire complicată. [...] Fiind atât de scurtă şi simplă, Rugăciunea lui Iisus poate fi rostită oriunde şi oricând, [...] în autobuz, în timpul lucrului, în grădină sau în bucătărie, îmbrăcându-ne sau mergând, când suferi de insomnie, în perioadele de disperare sau tensiune, când alte forme de rugăciune sunt imposibile. Din acest punct de vedere, trebuie să recunoaştem că este o rugăciune foarte potrivită pentru tensiunea lumii moderne. [...] Este o rugăciune po-

trivită pentru toate etapele vieții duhovnicești, de la cea mai elementară până la cea mai avansată"[11].

Cale de rugăciune și transformare lăuntrică, această spiritualitate filocalică ar putea fi, împreună cu lucrarea de slujire a celor sărmani, piatra unghiulară a ecumenismului de mâine. Un ecumenism al inimii, în plină înflorire față de ecumenismul oficial al instituțiilor și al comisiilor teologice, care se află astăzi într-un punct mort, dacă nu chiar în regres.

Kallistos Ware, în orice caz, este frapat de succesul *Filocaliei* în Occident. Prima versiune engleză, tradusă din slavonă (două volume mari de 420 pagini, fără numeroasele explicații), s-a reeditat deja de vreo zece ori de la cea dintâi apariție a sa (din 1951-54). Primele volume ale noii traduceri în curs, din limba greacă, s-au reeditat deja. „Influența *Filocaliei* n-a încetat să crească", explică Preasfinția Sa. „În mod paradoxal, opera a avut efectul cel mai puternic nu în secolul al XVIII-lea al lumii grecești aflate sub turci, nici în «sfânta Rusie» pre-revoluționară, nici într-o altă țară de tradiție ortodoxă, ci, mai ales, în Europa occidentală și în America de Nord, în ultima jumătate a acestui secol"[12]. Pregătit mai ales de publicarea în mai multe limbi a *Povestirilor unui pelerin rus*[13], Occidentul s-a arătat a fi un teren în mod special receptiv față de *Filocalie*. „E uimitor, dar încurajator în același timp, ca o

---

[11] În *Introducerea* egumenului Hariton. Cf. *L'Art de la Prière*, Abbaye de Bellefontaine („Spiritualité orientale" – 18), 1966, pp. 5-44.
[12] *Op. cit.*, nota 10.
[13] Éd. Baconnière/Seuil („Points-Sagesses"), 1978, p. 184.

culegere de texte duhovniceşti, destinate la origine grecilor ce trăiau sub puterea otomană, să aibă adevăratul ei impact două secole mai târziu în Occidentul secularizat şi post-creştin, printre copiii acestor «Lumini» pe care Macarie şi Nicodim le priveau cu cea mai mare teamă", continuă Kallistos Ware. „Sunt cărţi ce par a fi scrise mai puţin pentru timpul lor şi mai mult pentru generaţiile viitoare. [...] Adevărată «bombă cu întârziere» duhovnicească, *Filocalia* este cu siguranţă una dintre acestea. Adevărata epocă a *Filocaliei* este mai degrabă secolul nostru decât cel de al XVIII-lea. Deşi este imposibil să măsori prin statistici viaţa de rugăciune, se poate spune că invocarea Numelui este astăzi practicată, mai mult ca niciodată în trecut, atât în Răsărit, cât şi în Occidentul creştin. Iar cei ce citesc şi practică *Filocalia* nu sunt, cei mai mulţi, nici universitari, nici teologi calificaţi sau specialişti bizantinologi, ci oameni simpli, care nu cunosc, în general, Ortodoxia, şi poate nici chiar prea multe despre trăirea vie a credinţei creştine, dar sunt pur şi simplu interesaţi de viaţa Duhului. Bineînţeles, este riscant să se izoleze experienţa duhovnicească de orice context doctrinar, sacramental sau comunitar şi trebuie să avem grijă să nu se cadă în anumite forme de gnosticism caracteristice mişcării *New Age*. Acest pericol trebuie să ne invite la prudenţă şi vigilenţă, dar nu este un motiv să ne retragem şi să ne închidem în noi înşine. Există astăzi o enormă sete spirituală în inimile oamenilor şi este datoria noastră să le răspundem, să-i ajutăm în

căutarea lor, mai ales făcându-le accesibile comorile ce ne-au fost încredințate. Eu cred că Duhul Sfânt se poate manifesta şi printr-un text. Dacă cineva este de bună-credință şi caută cu sinceritate şi smerenie, oare nu-l va îndruma Dumnezeu pe calea cea bună, dându-i ceea ce îi trebuie? *Filocalia* este una dintre căile posibile, o răscruce. Să avem încredere în Duhul Sfânt!".

Există, într-adevăr, persoane care au început să practice Rugăciunea lui Iisus fără să fie creştini, ca pe o mantră. Şi, puțin câte puțin, în mod inconştient, puterea Numelui a lucrat în ei şi le-a deschis inima spre prezența personală şi spre Fața lui Hristos.

Tradițională, echilibrată, niciodată polemică, Ortodoxia predicată şi proslăvită de Kallistos Ware este, după cum se vede, una cu fermitate *deschisă*. „Lumea are nevoie nu de o Ortodoxie zgribulită, exclusivă, acuzatoare şi închisă în ea însăşi, ci de una îndrăzneață, primitoare, tolerantă şi generoasă. Şi putem fi toate acestea fără a fi obligați să ne diluăm Tradiția", declară Preasfinția Sa. „În acest sens, nimic nu-i mai întristător decât atitudinea negativistă pe care o au numeroşi ortodocşi față de Occident şi modernitate. După mine, aceasta reprezintă o deviere, căci Ortodoxia este, fundamental, o afirmație şi nu o negație. Din nefericire, trebuie să recunoaştem că astăzi Ortodoxia este deseori bântuită de temeri nefondate. Frica este cea care ne închide față de alții, față de Occident. Să nu ne speriem! Să avem încredere în Tradiția noastră! Nu sunt pentru compromisurile doctrinare, dar ştiu că am fost

mult ajutat în formarea mea ortodoxă de scrierile unor romano-catolici ca Urs von Balthasar, Henri de Lubac, Jean Daniélou, de anglicani ca Michael Ramsey, arhiepiscop de Canterbury, care a scris cea mai bună carte pe care o cunosc despre Schimbarea la Față. Da, există aici, pe plan spiritual, schimburi ce pot fi deosebit de fructuoase. Occidentul, întâlnirea cu Occidentul, ne poate ajuta chiar să ne înțelegem mai bine şi să ne aprofundăm Ortodoxia".

„Din acelaşi motiv regret şi atitudinea antiintelectuală şi anticulturală a unor ortodocşi, convertiți sau nu", mai subliniază părintele. „Buna folosire a rațiunii umane, înțeleasă nu în sensul unui raționalism strâmt, este cu desăvârşire în tradiția şi duhul Părinților Bisericii. De ce ar trebui atunci să-i renegăm pe Dante, Montaigne, Shakespeare, Milton, Victor Hugo şi atâția alții? Nu aparțin oare şi ei moştenirii noastre culturale? Este important pentru ortodocşii din Occident să cunoască bine poezia, arta, cultura țărilor în care locuiesc. De ce n-ar fi posibil să fii în acelaşi timp ortodox pe plan duhovnicesc şi occidental pe plan cultural? Nu există în asta nici incompatibilitate, nici contradicție, ci doar o tensiune creatoare, precum cea pe care o găsim, de exemplu, în definiția dogmelor, unde se încearcă unirea a două adevăruri paradoxale, antinomice. Există, bineînțeles, un risc. Dar trebuie să ne asumăm şi riscurile. De multe ori, oamenii care intră în Biserica Ortodoxă cred sau speră să găsească un răspuns imediat, rapid şi sigur la toate întrebările lor. De parcă aici

n-ar trebui să fie loc pentru îndoială sau ezitare! Personal, nu cred că aceasta este adevărata Ortodoxie. Căci există o formă de certitudine pe care Biserica nu poate să o aibă; mai bine zis, nu trebuie să o caute. Duhul Bisericii este un duh de explorare, apofatic. Adevărul nu este alcătuit din argumente care dau răspunsuri sistematice la toate întrebările, ci este o lumină. Şi ca orice lumină, e înconjurată de umbre şi întunecimi. Să avem smerenia să recunoaştem că avem multe probleme nerezolvate la care Occidentul, cu tradiția lui, ne poate ajuta să găsim soluții".

Este, mai ales, cazul slujirii sociale. „Există un real pericol pentru ortodocşii din Occident să se rupă nu numai de mediul lor cultural, ci şi, într-un sens mai larg, de acțiunea socială", constată Kallistos Ware. „Retragerea din lume într-un cerc strâmt, protector şi plin de siguranță, un microcosmos liturgic în care totul este armonios şi frumos, ar fi o trădare a plenitudinii Ortodoxiei. Căci adevărata Ortodoxie respinge separarea dintre sacru şi secular. Dumnezeu poate fi găsit peste tot, în fiecare persoană. Totul este potențial sacru: totul poate deveni sacru. Locul central, din nefericire uitat adesea, pe care spiritualitatea noastră îl dă pildei despărțirii caprelor de oi la Judecata din urmă (cf. *Matei* 25, 31-45), este o mărturie. Cred că trebuie, ca ortodocşi, să ne angajăm în slujirea celor sărmani. Să trăim asta! Să ieşim din gogoaşa noastră, să mergem în întâmpinarea celuilalt, să-L descoperim pe Hristos în aproapele nostru. Să ne inspirăm de la nebunii întru

Hristos care merg înaintea nevoiaşilor, a lepădaţilor, a prostituatelor, a beţivilor, a tuturor acestor proscrişi ai pământului pe care clerul «respectabil» nu-i va întâlni niciodată!".

Kallistos Ware îi iubeşte mult pe „nebunii întru Hristos". Pentru părintele Kallistos, ei sunt expresia extremă şi sublimă a caritătii, a iubirii lui Hristos care participă total la suferinţa celuilalt, desăvârşind deofiinţimea cu neamul omenesc, pe cruce. „Nebunul întru Hristos", ne mai spune Kallistos Ware, arată că „nu-i ajutăm pe alţii prin ce spunem, ci prin ce *suntem*, prin maniera noastră de *a trăi*. Credinţa nu se predică prin elocvenţă sau prin argumente subtile, ci prin reală compasiune"[14]. Pentru aceasta trebuie să-ncepem prin a ne realiza vocaţia proprie. „Să devii, conştient şi activ, ceea ce eşti deja în mod potenţial şi secret, în virtutea creării tale după chipul lui Dumnezeu şi a re-creării tainice prin Sfântul Botez", proclamă Kallistos Ware. „Să devii ceea ce eşti: mai exact, să revii la tine însuţi; descoperă-l pe cel ce deja este în tine; ascultă-l pe cel ce niciodată n-a încetat să vorbească în tine; posedă-l pe cel ce chiar acum te posedă!"[15].

Maxime Egger

---

[14] „The Fool in Christ as Prophet and Apostle", în *Sobornost*, 6/2, 1984, pp. 6-28.

[15] „La Puissance du Nom", în Elisabeth Behr-Siegel, *Le Lieu du Cœur*, Cerf, 1989, pp. 123-154.

Cuviosul Nicodim Aghioritul sublinia vocația universală a *Filocaliei*. Cuviosul Paisie Velicikovski, dimpotrivă, temându-se ca ea să nu cadă în mâinile unor persoane nepregătite, s-a împotrivit mult timp ca traducerea făcută de el în slavonă să fie tipărită. Episcopul Kallistos Ware este cu totul de partea Cuviosului Nicodim. Calea filocalică și practicarea Rugăciunii lui Iisus, care este inima acestei căi, nu sunt rezervate exclusiv monahilor sau ortodocșilor. Ca și porunca Sf. Apostol Pavel, „Rugați-vă neîncetat!", ea se adresează oricărui creștin. „Chemarea Numelui este o rugăciune de o extremă simplitate", scrie Prea Sfinția Sa. „Este o rugăciune ce poate fi adoptată de toți: nu pretinde nici vreo cunoaștere specială, nici vreo pregătire complicată... Fiind atât de scurtă și simplă, Rugăciunea lui Iisus poate fi rostită oriunde și oricând... Din acest punct de vedere, trebuie să recunoaștem că este o rugăciune foarte potrivită pentru tensiunea lumii moderne".

Cale de rugăciune și transformare lăuntrică, această spiritualitate filocalică ar putea fi, împreună cu lucrarea de slujire a celor sărmani, piatra unghiulară a ecumenismului de mâine. Un ecumenism al inimii, în plină înflorire față de ecumenismul oficial al instituțiilor și al comisiilor teologice, care se află astăzi într-un punct mort, dacă nu chiar în regres.

Maxime EGGER

editura christiana